

【国术丛书】

第二十辑



—配盘—

岳氏八翻手实用技法

张希贵 编著



山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

「国术丛书」

第二十辑



「配盘」

岳氏八翻手实用技法

张希贵
编著



 山西出版传媒集团
 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

岳氏八翻手实用技法 / 张希贵编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2015.1
(2015.4 重印)

(国术丛书. 第20辑)

ISBN 978-7-5377-4913-8

I. ①岳… II. ①张… III. ①拳术—基本知识—中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 167314 号

岳氏八翻手实用技法(配盘)

出 版 人: 张金柱

著 者: 张希贵

责 任 编 辑: 王跃平

助 理 编 辑: 冉宏伟

责 任 发 行: 阎文凯

封 面 设 计: 吕雁军

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922134 0351-4922107

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西省美术印务有限责任公司

网 址: www.sxkxjcsbs.com

微 信: sxkjcsbs

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

印 张: 6.75

字 数: 128 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 4 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-4913-8

定 价: 28.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

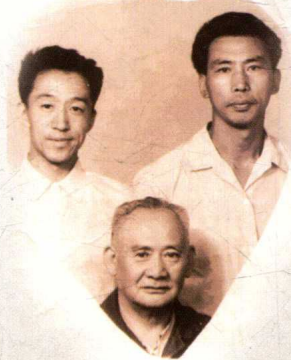
策划
瀚海工作室



国
术
丛
书



郝学儒老师表演照

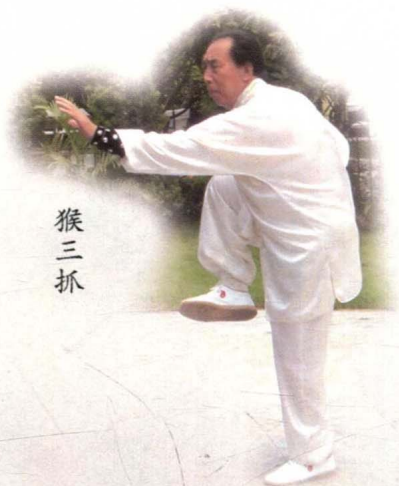


申子荣先师与弟子
张希贵、张育人（1978年）



1954年春节表演后合影
中坐者为郝学儒老师，后排左一为作者

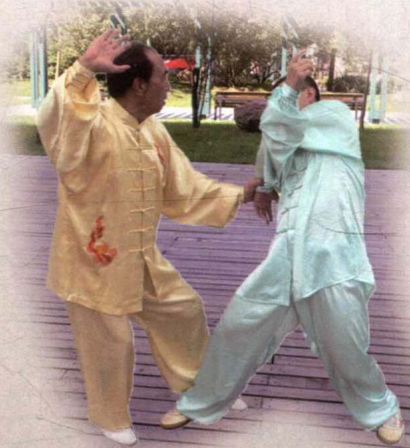
猴三抓



搬葫芦



捆猪手



父女对练



《中华武术》期刊资深编审

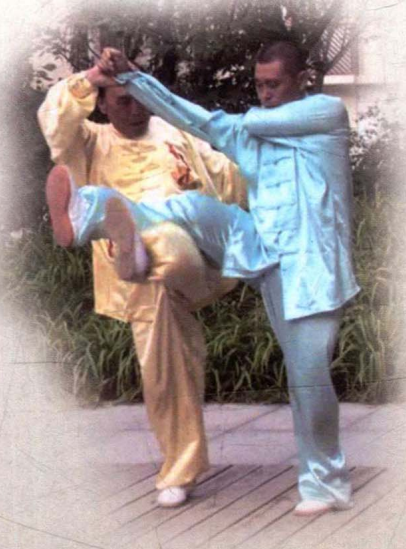
昌沧先生为本书题词

贺希贵编著岳氏连拳，新书出版



研习国粹铸就岳氏武魂
弘扬传统立志精忠报国

昌沧先生题词
癸巳秋月 昌九



勾挂连环腿



倒栽葱

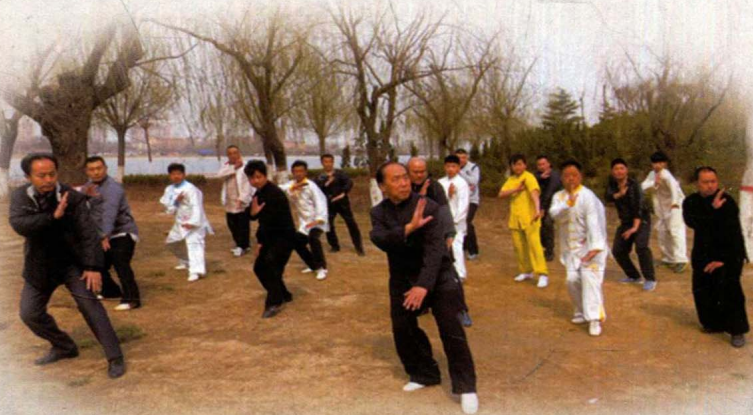


霸王撑船

2006年作者在绵山带领外国
学员演练八翻手



作者在山东鄒城县传授八翻手



2006年作者在绵山指导英、
法、德、意、荷兰、瑞典等
国学员练习八翻手



《岳氏八翻手实用技法》

编委会名单

主 编：张希贵

副主编：郑建平 张 静

编 委：（以姓氏笔划为序）

刘定一 刘金根 买正虎 张 平 张西征

张 铁 李巧玲 陈海山 肖永国 周玉芳

徐兴民

序

——武坛泰斗 武林楷模

张希贵先生是一位武术名家,从他六十多年习武时间以及理论研究水平以及对武术事业所作出的贡献来看,都堪称是一位武术大家。

希贵先生现在是国家武术九段,当代“中华武林百杰”。他曾任山西武术队教练、总教练,山西省形意拳研究会 1981—1994 年会长,现任中国武术协会委员、山西省武术协会副主席、山西省形意拳协会荣誉主席。

早在 1951 年,希贵就跟山西省武术名家、书画家郝学儒先生习武。郝老师是传统训练法,不下功就打骂,所以跟他学的人跑了不少,然而希贵不走,一直坚持到底。还真是严师出高徒,有志者事竟成,弹指一挥间,已越六十春。

希贵先生本人爱好很多,如书法、诗词等,武术之外,

写写字、作作诗。他从杜甫“转益多师是汝师”的诗句中得到启示,顿开茅塞,广投名师,努力学习。20世纪五六十年代曾得到山西形意名师布学宽、宋铁麟二位大师的指点;1958年,在省武术队时又得到各派代表人物李三元、赵永昌、李桂昌、王鸿、杨吉生等名家的指点和熏陶;后与我国武术名家沙国政交往多年,也受益匪浅。郝学儒先生逝世后,他又拜著名武术大师申子荣先生为师。申子荣先生曾对我讲:“我的东西全部传给你师兄希贵了。”

希贵先生在武林中人缘极好,他身怀绝技且又担任会长,而能礼贤下士,平易近人,对同行热情相处,对前辈、老拳师尤为尊重,可谓朋友遍天下。

希贵先生也为武术界做了一些事情,其一为20世纪60年代末,他提议把传统拳列为全省武术比赛项目。这一提议得到了当时省形意拳协会的支持,这对传统武术的传承与发展起了很大的作用,一改以前濒临失传的局面,如戴氏心意拳、信拳、绵拳、霸王拳……其中有些拳种还被列入世界非物质文化遗产名录。这是有口皆碑、功德无量的事实。

其二则是著书立说。早在20世纪80年代,就和张万里、张书田、张耀伦、张育人等合写了《山西武术拳械录》一书,对山西全省各门各派武术的起源、沿革、拳理、拳法、功法以及套路口诀等做了详细的记录和整理。这次整理希贵为业务主编。以后他又出版了《中国传统武术——浑元散打拳》《迎手鞭杆技击法》《四十八式形意拳》,参与创编并

执笔《中国形意拳规定套路中级拳、高级拳》，又主编了《山西武术名人名拳录》《山西鞭杆技法精选》《大悲拳》《傅山拳法》等等。

其三是主持修订了武术推手规则。太极拳的健身作用，大家都持肯定态度，而其实战则有人质疑。大家觉得先盘架子，再通过传统推手作为实战的桥梁，定步、活步到自由演练（乱采花），再到实用，好像费时过长，到时还是只能“动缓则缓随”，而做不到“动急则急应”，要不就是又丢又顶。希贵先生认为关键是旧的规则急需改革。2004年比赛时，在他主持下制订了新的武术推手规则，其中融入了太极及形意、武当、南拳等手法精华，在遵循太极拳原则的基础上大大减少了运动员推手手法的限制，其中棚、捋、挤、按、捌、靠、挑、托、云、领、裹、挎、搓、带等手法和很多腿法及剪、切、踹、挑等摔法都可用，又将推手的6米圈改为4米圈或方形场地，力图减少顶抗缠抱之弊。这样一来，原来练拳十年可成，现在则三年可成，大大提高了教学质量和进程，目前已为广大武术爱好者所接受。这一项改革实为太极拳教学的一大贡献。

八翻手是个极具技击价值的特殊拳种，尽管源流派支众多，但山西八翻手的祖师爷，是王新午先生（1890—1964）。80多年前，王先生在太原山西国术促进会开始传授八翻手，并将上八路由弟子刘玉民示范，郝学儒绘画出书，书中提到，此拳尚有中八路、下八路，但没有出版。由于传人较保守，所以流传不广。唯其弟子申子荣一直跟王先生

学习到 1964 年先生逝世,因而学到了岳氏八翻手的全部。行家都知道,一个师父教徒弟,年青和年老教法是不一样的。申子荣跟师父年代最长,为研究八翻手、太极拳等技艺,一辈子单身,付出很多,成就极大。20 世纪 60 年代,他回山西,授徒甚多,唯八翻手只传给了张希贵、张育人(石岳)、孙永昌等几人。

张希贵得到申老真传后,又经过多年的研习琢磨,并与师兄弟及八翻手师友切磋总结交流,使其更臻完善;并毫不保留地将申老所传八翻手 24 路录制成光盘,进行专业培训。

欣闻希贵先生专著《岳氏八翻手实用技法》出版,乃将近半个世纪的长期合作中所了解的点点滴滴略叙于此,以示祝贺。不妥之处,乞望斧正。

是为序。

甲午仲春二月述于平遥白石画院之康宁楼

张育人

前言

岳氏八翻手拳法是一种风格独特、内容丰富、技击性强的传统武术套路。此拳法由岳氏散手变化而来，为岳家散手之精华，传为少林嫡系，清光绪年间由河北刘德宽（字敬远，被誉为“大枪刘”）所创编，多年来，经过诸多老前辈潜心研习，逐渐转变为一套动作简单、易学好记、技法突出、健身效果显著的优秀拳法。

岳氏八翻手在山西各地流行较广，为著名武术大师王新午先生传授。此拳法姿势舒展大方，动作朴实无华、灵活多变，每一招式都有攻防含义。其练法强调内外兼修，身活步稳，手疾眼快，神聚劲顺，快慢结合，刚柔相济。它不但有增强人体力量、速度、灵敏、协调、柔韧等素质的功能，而且能起到防病抗衰、自卫御敌的作用。

从书

目 录

序

前言

第一章 概 论 1

第一节 源流与发展 1

第二节 主要内容 5

第三节 技击特点 5

第四节 锻炼特点 6

第五节 功能作用 9

第二章 基本动作及用法 13

第一节 基本动作及应用 13

第二节 八翻手功法练习 28

第三章 上八路动作图解 35

第一节 动作名称 35

第二节 动作图解及应用 36

- 第一路 左右冲拳 38
- 第二路 连环捶（偏身捶） 44
- 第三路 双捋手 50
- 第四路 拦腰捶（叶底藏花） 54
- 第五路 进步双推手（饿虎扑羊） 58
- 第六路 捆猪手（霸王捆猪） 62
- 第七路 二龙戏珠 66
- 第八路 迎面捶 71

第四章 中八路动作图解 79

第一节 动作名称 79

第二节 动作图解及应用 81

- 第一路 人迎砍掌 81
- 第二路 捌肘 86
- 第三路 窝心炮 90
- 第四路 撑磨腿 94
- 第五路 勾挂连环腿 99
- 第六路 提手 104
- 第七路 倒栽葱 108
- 第八路 挤靠 111