

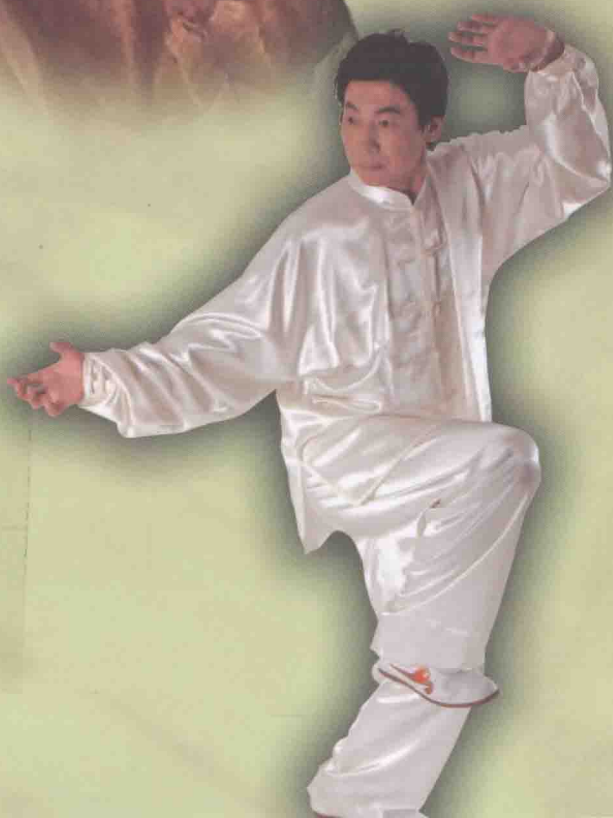


# 阴阳八卦掌

# 马形掌

◎ 田克延 / 著

◎ 人民体育出版社



阴阳八卦掌  
马形掌

田克延 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

阴阳八卦掌·马形掌 / 田克延著. - 北京: 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4803-2

I.①阴… II.①田… III.①八卦掌-基本知识

IV.①G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 073874 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850 × 1168 32 开本 9.25 印张 226 千字  
2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷  
印数: 1—4,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4803-2

定价: 25.00 元

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



阴阳八卦掌第九代传人田迴技击照



本书作者、阴阳八卦掌第十代传人田克延年轻时的习武照



本书作者、阴阳八卦掌第十代传人田克延年轻时的习武照



本书作者作『根植大地问九天』

# 出版说明

《阴阳八卦掌》又名《田氏阴阳八卦掌》，全书共八册，依次为《蟒形掌、狮形掌、虎形掌、熊形掌、蛇形掌、马形掌、猴形掌、鹏形掌》。其中，第一册《阴阳八卦掌·蟒形掌》由阴阳八卦掌的第九代传人田迥著，已于1990年9月由我社出版；第二册《阴阳八卦掌·狮形掌》由第九代、第十代传人田迥、田克延父子合著，已于1999年12月由我社出版；第三册《阴阳八卦掌·虎形掌》由田克延著，已于2013年4月由我社出版；第四册《阴阳八卦掌·熊形掌》由田克延著，已于2014年3月由我社出版；第五册《阴阳八卦掌·蛇形掌》由田克延著，已于2015年3月由我社出版。本书是第六册，其作者田克延正在按计划续写第七、八两册，我社将及时出版，最后再将全部八册整合为一册付梓，以飨读者。

关于《阴阳八卦掌》的源流、传承、掌理、特点、练习步骤、掌法与步法等，因已论述于第一册《阴阳八卦掌·蟒形掌》中，故后续的各册未再重复，特告。

本书图像中，甲方为本书作者田克延，乙方为田克延的弟子李占禄、沈巍、胡彪。

人民体育出版社

2015年4月



## 马形掌简介

阴阳八卦掌套路共分八形，即蟒、狮、虎、熊、蛇、马、猴、鹏。每形是一卦掌，八形为八卦掌。本书所著内容是马形掌套路的练习及用法。

阴阳八卦掌八力之论取野马之挣力、八身之说取野马之腿。马形掌循阴阳八卦变化之理，用于掌理掌法上，由马形掌势及八势掌而组成的阴阳八卦掌中的第六卦掌套路。内容有马行削挑掌、马横悠身掌、马撞滚翻掌、马翻勾挂掌、马啸蹬踏掌、马刨悠身掌、马挣挑打掌、马闯冲踏掌。

马形掌，动作粗犷、刚猛，有野马滚翻蹬踏挣刨之劲势，又有仰首长嘶、冲撞狂奔之气魄。

## 马形掌势

八形不同，动作各异，每一形都有不同的掌势。掌势有其形的突出特点，可以说是代表其形的符号，一见到八形之一的掌势，便知其形的名称。

马形掌势口诀如下：

前掌侧伸，掌与肋平。  
掌心斜上，五指含握。  
后掌屈肘，顶旁上方。  
两掌顺式，如握棍棒。  
畅胸拔顶，坐胯拧腰。  
气沉丹田，三空记牢。  
二目贯神，眼视前掌。  
似如野马，奔走之意。

马形掌势见图 1



图 1 马形掌势

练法：马形掌套路的练法，是由马形掌势开始。作为套路的演练是由立正开始，因此我们首先讲解从立正到马形掌势的练法。

由立正姿势开始，全身放松，思想入境，双眼平视前方。（图 2）

1. 向左拧腰滚背的同时，右臂外旋，向左往上弧线屈肘滚臂拢封，掌置于面前右侧，掌沿向左，掌心斜形向上，成虎爪掌形；左臂内旋，屈肘向左往上弧线滚臂拢掌，掌置于胸前左侧，掌心向下，掌沿向



图 2

左，成虎爪掌形。同时左腿屈膝向左拧旋，脚掌向外蹶，足跟往里旋；右腿随势抬起，向右往前屈膝内掩弧线扣脚落步。畅胸拔顶、坐胯拧腰，目视右掌。（图3）

2. 上动不停。身体向左拧旋下伏的同时，右臂内旋，向左往下弧线滚臂拢按，掌置于胸前左侧，掌心向下，掌沿向右，成虎爪掌形；左臂外旋，屈肘向右往下弧线滚臂拢掌，掌置于腹前，掌沿向内，掌心向上，成鹰爪掌形。同时双腿屈膝向左拧旋下蹲。目视右掌。（图4）



图3



图4

3. 上动不停。身体向右拧旋上起的同时，右臂内旋，屈肘向右往上弧线滚拢，掌置于胸前右侧，掌心向下，掌沿向右，成鹰爪掌形；左臂随势而动，掌置于腰前右侧，掌心向上，掌沿向内，成虎爪掌形。同时右腿屈膝右拧，脚掌向外蹶，足跟往里旋；左腿随势屈膝右旋蹬地助力，脚掌向里蹶，足跟往外旋。目视左侧。（图5）

4. 上动不停。身体向左拧旋坐顶的同时，左臂外旋，向

左弧线滚臂翻打，发力后由虎爪掌形自然转为鹰爪掌形，掌置于身体左侧，掌心斜形向上；右臂内旋，向上屈肘拧掬翻掌，掌置于顶前右侧上方，掌心斜形向上，成鹰爪掌形。同时左腿随势抬起，向右踢挫，屈膝空悬；右腿随势屈膝独立。定势后，畅胸拔顶，坐胯拧腰，二目贯神视左前方。成马形掌势。（图6）



图5



图6

**要点：**作为套路演练的开始动作，身体立正后稍停几秒，使心态平静，思想入境。动作要以慢为主，既要把握好慢中有快、快中有慢的节奏，又要把握好刚中有柔、柔中有刚的韵味。动作是由双臂的滚拢过渡到掌击腿挫之动作，定势后成马形掌势。双臂的滚拢要随势起伏，左掌弧线翻打与左腿的踢挫呈剪力之动，同时抖动发力，发力时要气沉丹田。动作要圆活、协调，突出拧腰滚背的身法，表现出野马奔走的气势。

## 动作与解说

### 第一势掌——马行削挑掌

第一成手掌（第1至第10个动作）

1. 练法：由马形掌势开始。（图1-1）

用法：甲乙双方拉开战势，甲方为马形掌势；乙方右掌置于胸前，左掌前探。双方对视。（图1-1用法）



图 1-1



图 1-1 用法

练法：身体先向右拧后向左旋，闪身而进的同时，左臂外旋，向右往下经胯旁而后向上经胸前右侧转内旋，再向左往上

弧线滚臂翻缠，掌置于面前左侧，掌指向上，掌心向右，成虎爪掌形；右臂随势向左往下经胸前左侧，尔后于左臂内向右弧线拢按，掌置于腰右侧。掌沿向外，掌心向下，成虎爪掌形。同时左腿屈膝向前弧线摆脚踏步；右腿随势屈膝蹬地助力。目视左侧。（图 1-2）

**用法：**乙方晃身而动，突然左腿前迈进身的同时，用左掌击打甲方头部。甲方随势在左腿前摆落步、拧腰滚背旋闪进身的同时，以左臂弧线滚臂翻缠乙之左臂，并借旋闪而进的旋冲之势向前缠按，使其身体失衡。右臂弧线拢按与左臂翻缠同时动作，形成在身前交错的动作弧线，起到身前的防护作用。（图 1-2 用法）



图 1-2



图 1-2 用法

2. **练法：**上动不停。向左拧身而进的同时，左臂内旋，向左往下弧线缠按，掌置于身体左侧，掌指向前，掌心向下，成鹰爪掌形；右臂外旋，向右往上弧线滚臂扬掌，掌置于身体右侧上方，掌指、掌心斜形向上，成虎爪掌形。同时左腿屈膝

向左拧旋独立；右腿随势抬起，屈膝空悬。目视左掌方向。  
(图 1-3)

**用法：**在上动的基础上，甲方随势向左拧腰滚背，左腿屈膝左拧，右腿随势抬起进身的同时，以左臂向左往下弧线缠按乙之左臂，缠按要利用身体旋进的下压之力，迫使其身右倾；右臂随势向右往上弧线滚臂扬掌，做好进身攻击的准备。(图 1-3 用法)



图 1-3



图 1-3 用法

**3. 练法：**上动不停。身体左拧下伏的同时，左臂随势向下弧线掬按于腰前左侧，尔后随右臂向左往下弧线滚臂削掌，向右往上拢掌于胸前右侧，掌沿向下，掌心向内，成虎爪掌形；右掌置于腹前下方，掌指斜形向下，成虎爪掌形。同时左腿屈膝左拧，脚掌向外踮，足跟往里旋；右腿随势向左往前弧线震扣落步。目视右侧。(图 1-4 及其附图)

**用法：**在上动的基础上，甲方乘乙被动之机，在身体左拧下伏、左腿屈膝左旋、右腿随势向左往前弧线震扣落步进身、



埋顶乙之左腿的同时，以右臂借左臂向下弧线掬按乙之左臂及右腿向左往前弧线震扣下落的旋冲之力，随势向左往下弧线滚臂削击其头部，迫使其身后闪，避开甲之右臂的削打。定势后，左掌护于胸前，右掌置于其裆部下方，肩背挤靠乙身。(图 1-4 用法及其附图)



图 1-4



图 1-4 附图



图 1-4 用法



图 1-4 用法附图