

少林實戰技法



中國人民解放軍
圖書館
中央醫學科學校



空军医专610 2 0066562 4

少林实战技法

饶太斌 编著



061471

黑龙江人民出版社

1988年·哈尔滨

责任编辑：马秋阳

封面设计：刘大卫

书名题签：凌嘉民

插图：刘大卫

少林实战技法

Shaolin Shizhan Jifa

饶太斌 编著

黑龙江人民出版社出版

(哈尔滨市道里森林街42号)

黑龙江新华印刷厂制版 黑龙江新华印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张3

字数：20,000

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

印数1—54,269

统一书号：7093·1090

定价：0.90元

ISBN 7-207-00357-9/G·66

前 言

少林拳，是我国少林武术中的名拳之一。它历史悠久、名扬中外、久享盛誉，素有“头趟少林闯江湖……”之说。它以强身健体、自卫防身为宗旨，以技击性强著称。

少林实战技法的特点是：在技击术上，运用打、砸、推、格、戳、缠、抓、搂、勾、踢、蹬、踹、扫、挂、顶、绊等方法；在战术上，真真假假，虚虚实实，引敌入伏，攻防莫测，出击果断，灵活多变。

我在青年时代从师于范立霞老师学习少林拳（范立霞系河北人，曾在北京某镖局保镖多年，后又在傅作义军队中当武术教官），经多年研习、实践、体会，略有所得。现根据少林拳法、少林三十二法及八招等整理成《少林实战技法》，以供广大武术爱好者参考。

此书编写过程中，哈尔滨市武术队教练张植彬老师曾给予真诚的帮助，还得到其他许多朋友的大力帮助和支持，在此一并致谢。

——编著者

目 录

第一部分 拳 法

1. 打（上步打拳）	1
2. 通心锤	1
3. 转还锤	2
4. 通天炮	2
5. 外插手	2
6. 拉弓式	3
7. 封摇锤	3
8. 闪身拨挡砸拳	4
9. 杓子锤	4
10. 捌肘	5
11. 迎门三不顾	5
12. 吊打通心锤	6
13. 拳拒拳	6
14. 牵拉通天炮	7
15. 歪歪身	7

第二部分 掌 法

1. 立山靠	8
--------------	---

2. 切掌	8
3. 架弓掌	9
4. 别子步	9
5. 闪身双推掌	10
6. 砍掌	10
7. 顺水推舟	11
8. 按压双推掌	11
9. 云手双推掌	12
10. 托肘双推掌	12
11. 开沙掌	13
12. 里上步推掌	13
13. 右上步推掌	13
14. 柔推掌	14
15. 拦截勾推掌	14

第三部分 腿 法

1. 顺腿跺子	16
2. 老鸱蹬枝	16
3. 搅搂搂炮	16
4. 翻身跺子	17
5. 缠腿跺子	17
6. 勾挂腿	18
7. 扫腿	18
8. 古树盘根	19
9. 顶膝蹬踹	19

110. 接蹬腿	20
111. 顺手牵羊	20
112. 截腿蹬踹	21
113. 豁裆	21
14. 勾腿	21
15. 后撩踢蹬踹	22

第四部分 肘、摔、拿等法

1. 后顶肘	23
2. 刁腕击肘	23
3. 反抓击肘	23
4. 进步连环肘	24
5. 格防横摆肘	24
6. 托肘连环肘	25
7. 转身后击肘	25
8. 磕膝击肘	26
9. 格挡连环肘	26
10. 扳腿压臂摔	27
11. 插手后摔	27
12. 顺手牵羊	28
13. 拿握击面击腹	28
14. 缠腕拿 (一)	29
15. 缠腕拿 (二)	29
16. 缠腕拿 (三)	30
17. 抓臂顶膝	30

18. 二龙取珠	31
19. 刺喉	31
20. 内插手	32
21. 千斤坠	32

第一部分 拳 法

1. 打（上步打拳）

预备动作：

两人相对站立，距离约两步远，两臂下垂，两脚稍分开，目视对方（如图1）。光头者为己方，下同。

①对方用右拳击我胸部（如图2）。

②我右脚立即向其右脚内侧上步，同时，左手向左拨挡其右拳，右手屈肘握拳收抱于腰部（如图3）。

③右拳随即经其左臂上方，迅速直击其胸部（如图4）。

要点：上步、拨挡与右拳击出动作要协调。左手向左拨挡时，使其右拳稍离开即可。

2. 通 心 锤

预备动作。

①对方用左拳击我胸部（如图5）。

②我右臂迅速屈肘，右手顺其左小臂里侧向右后侧搂带对方右拳，同时，上右步（如图6）。

③右手随即变拳，顺其左臂里侧直击对方胸部。同时，重心前移（如图7）。

要点：右手搂带与出拳要连续进行。搂带时要猛，拳击出时

要用寸劲。

3. 转 还 锤

预备动作。

①我上右步，用右直拳击对方胸部（如图8）。

②对方用左臂架我右拳（如图9）。

③我右拳随即以肘关节为轴，沿其小臂向里、向下环绕后再向前击其腹部。出拳时，重心前移（如图10）。

要点：整个动作要连续进行。拳击出时要用寸劲。

4. 通 天 炮

预备动作。

①我上右步，用右拳面由下向上击对方下颏，同时，左手屈肘握拳（如图11）。

②对方用左手托架我右臂（如图12）。

③我迅速右转身，左拳以拳面为力点由下向上击其下颏（如图13）。

要点：向右转体时以腰为轴。左右两拳击时要狠要猛。

5. 外 插 手

预备动作。

①对方用右拳击我胸部（如图14）。

②我身体立即稍右转，闪开来拳，同时，左手向右拨挡其右肘部，上右步，右拳收抱于腰侧（如图15）。

③上动不停，身体左转，重心前移，同时，右拳顺其臂下击其右肋处。同时，左手仍然向右护住对方右臂（如图16）。

要点：身体左转时速度要快。左转身，重心前移与冲拳要同时进行。

6. 拉弓式

预备动作。

①对方用右拳击我胸部（如图17）。

②我左脚迅速向其右腿后侧上步，同时，右转身，左手心向上，用小臂横架其右小臂，右拳收抱于腰侧（如图18）。

③随即，左小臂贴住对方小臂迅速向外拧转，同时，左转身成左弓步，右拳拳心向上击其下腹部（如图19）。

④右拳再迅速翻掌抓握其右手腕，向右后上方托带，左拳随即变俯拳击其右肋部。同时，重心下移成马步（如图20）。

要点：整个动作要连续进行。右手翻掌抓握时，左小臂随即离开变俯拳。

7. 封摇锤

预备动作。

①对方用右拳击我胸部（如图21）。

②我左手迅速屈肘，经体前，小臂内旋架其右拳，同时，

右脚向右前方上步，右手屈肘握拳举至右肩上方(如图 22)。

③随即左转身，右拳直击对方胸部，同时，左脚向左后方撤步(如图 23)。

要点：用转体带动左腿向后撤步。左脚落地与右拳到达目标要同时完成。

8. 闪身拨挡砸拳

预备动作。

①对方用右直拳击我胸部(如图 24)。

②我右脚立即向右前方上步，同时，左手向左拨挡其右拳，右手迅速屈肘握拳举至右肩上方(如图 25)。

③随即左转身，用右拳面砸击对方胸、面部，左脚同时向左后方撤步(如图 26)。

要点：左脚落地与右拳击出要同时完成。用拳砸击时，应由拳脊到拳面。

9. 杌子锤

预备动作。

①我上右步，用右拳背砸击对方头部(如图 27)。

②对方用右小臂架我右拳(如图 28)。

③我左手托架其右臂肘部，同时，右拳迅速以肘关节为轴，沿其臂向里、向下再向前环绕后，直击对方肋部(如图 29)。

要点：砸击、托架与环绕要连续进行。

10. 捌 肘

预备动作。

- ①对方用右拳击我胸部（如图 30）。
- ②我左脚立即向左前方上步，同时，左转身，两手迅速屈肘变拳，用两拳背向左下方砸击其右小臂（如图 31）。
- ③随即，右脚面弹踢其裆（如图 32）。
- ④对方向后撤步。我右脚前落成弓步，右拳顺势直击对方胸部（如图 33）。

要点：整个动作要连续进行。砸、踢、击要快速有力。

11. 迎门三不顾

预备动作。

- ①对方上右弓步，用右直拳击我胸部（如图 34）。
- ②我左手立即向左拨挡其右拳，同时，右手变拳收抱于腰侧（如图 35）。
- ③随即上右步，用右拳背砸击其胸部（如图 36）。
- ④对方向后撤步，我右拳即变掌向右勾带其右拳，左脚向其左腿外侧上步，同时，左手迅速变拳向右摆击对方右耳根（如图 37、38）。

要点：踢、砸、摆要连续进行。踢要狠，砸要准，摆要稳。

12. 吊打通心锤

预备动作。

①我上右步，用右拳击对方胸部（如图 39）。

②对方用左臂架我右拳，同时，用右掌横击我左耳根（如图 40）。

③我随即用左掌根塞顶在其右腋下，同时用肘尖向外顶挡住对方右小臂，右拳迅速用转还锤的方法击其胸部（如图 41）。

要点：左手翻臂架弓掌与右拳转还锤的动作要协调。左手用架弓掌时，臂向外撑架，掌向前推击。

13. 拳 拒 拳

预备动作。

我两手屈肘握拳，虚步下蹲，目视对方，对方仍便步站立（如图 42）。

①对方上右步，用右直拳击我胸部（如图 43）。

②我左拳向右格击其右拳，同时，右脚向前上虚步，右拳击其腹部（如图 44）。

要点：格击、上步与冲拳动作要同时完成。

14. 牵拉通天炮

预备动作。

①对方用右拳击我胸部（如图 45）。

②我两手用缠腕方法向右下方拉带对方右拳臂，同时，上右步（如图 46）。

③随即，右手迅速松其右腕部变拳，顺其臂上用拳面勾击对方下颏。同时，身体直立，重心前移（如图 47）。

要点：牵拉与勾击要连续进行。勾击时要快速有力。

15. 歪歪身

预备动作。

①对方用右拳击我胸部（如图 48）。

②我立即闪身上左步，同时，右手迅速屈肘变掌，贴己胸前，掌心向前，随体转向右拨挡其右拳，左手同时屈肘握拳收于腰侧（如图 49）。

③随即右手抓握其腕部，左拳击对方腰部。同时，重心左移（如图 50）。

要点：右手格挡来拳时，掌心由里向外拧转。左拳击出要用寸劲。

第二部分 掌 法

1. 立 山 靠

预备动作。

①对方出右拳击我胸部(如图51)。

②我迅速右转身、上左步,同时,左手托架其右肘部,右手屈肘变掌收抱于胸前(如图52)。

③左手随即以肘尖为轴,迅速向外拧转推架其臂,同时,左脚向前进半步,体左转,右掌顺己臂下推击对方右肋部(如图53)。

要点:整个动作要连贯进行。右掌推击与左掌拧转、转体要协调一致。转体时以腰为轴。左脚上步时也可以上一大步。

2. 切 掌

预备动作。

①对方用右手抓握我右手腕(如图54)。

②我左手立即按握在对方右手背上,同时,身体右转,左脚向其右腿后上步,锁住其右脚后跟,右手变掌以缠腕方法使其小臂拧转后,反压其腕上(如图55)。

③随即,左手松开,以掌外沿为力点向左推击其右小臂

和身体。同时，重心下移成马步。使其向后跌倒(如图 56)。

要点：抓握、转身上步、推击动作要连贯。左手推击时要用爆发力。

3. 架 弓 掌

预备动作。

①对方用右掌横击我左耳根(如图 57)。

②我迅速向右下方俯身，闪开对方右掌，同时，左手翻手用掌根塞顶在其右腋下，肘尖向上、向外顶架其右臂肘弯处，左脚同时向其身后上步(如图 58)。

③左手随即向右、向上拧转，重心左移成左弓步，同时，左手向左前方推击对方胸部。右手同时护住前胸(如图 59)。

要点：左手塞顶时位置要准确。左手推击要用猛劲，臂伸直。

4. 别 子 步

预备动作。

①对方用右拳击我胸部(如图 60)。

②我左手立即向右侧拨挡其右肘部，同时右臂由下向后向上、向左前方环绕，然后举至左肩前上方，同时，右脚向对方右脚外侧上虚步(如图 61)。

③随即，右掌以掌外沿为力点，斜砍对方后颈(如图 62)。

要点：拨挡、上步与右左转身、直臂环绕要协调一致，砍掌要狠。