

中国拳术与气功丛书

少林

二十四腿
三十六手

高德江 编著



中国书店出版社

中国拳术与气功丛书

少林二十四腿、三十六手

高德江 编著

中国展望出版社

内容提要

“少林二十四腿、三十六手”是少林流派登台打擂或与人交手的重要散手。本书着重介绍了二十四腿和三十六手的技击动作及其要领，并配有动作图解。此外，还介绍了部分武术基本功的训练方法，可供武术爱好者学习参考。

少林二十四腿、三十六手

高德江 编著

中国武术出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

北京新丰印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092 毫米1/32 印张3.5 字数79千字

1984年11月北京第1版 1990年3月第2次印刷

印数330001-362000

ISBN7—5050—0441-7/G·70 定价：1.35元

前 言

少林武术历史悠久，内容丰富，套路繁多，朴实无华，利于实战和健身，是著名的武术流派之一。少林二十四腿和三十六手，是少林武术流派登台打擂或与人交手的重要散手。它利用脚、手、肘、膝、肩、胯等身体功能，运用巧妙的武术方法，借人之力，顺人之势，远发凶腿，近使肘膝，不远不近用拳击，巧破妙打而胜人。

三十四腿和三十六手中的每节、每腿、每手都有它各自的特点，均可单独练习和使用。为了较快地提高攻防技术水平，书中还介绍了部分武术基本功的训练方法，供读者参考。

由于整理的时间仓促，水平所限，不当之处在所难免，敬请读者和武术专家们赐以批评指正。

编 者

一九八四年

目 录

二十四腿	1
名 称	2
图 解	3
三十六手	32
名 称	32
图 解	34
附 录	
基本功训练	78

二十四腿

武术中的腿法，是武术踢、打、摔、拿的四大击法之一，是与人交手或散手比赛不可缺少的重要击法。明朝戚继光著的《纪效新书》有“脚法轻固，进退得宜，腿可飞腾，而其妙也”之说。少林捶谱载“手是两扇门，全凭腿打人”、“长一寸，强一寸”、“十腿九凶”。特别是我国北方很注重腿法，有“南拳北腿”之说。古今中外凡武林高手，亦都有相当之腿功。

少林二十四腿，是著名的腿法之一。二十四腿共分四节。每节、每腿都有其各自的技击特点。第一节是明手暗腿，它是以明手佯攻，暗使腿击；第二节是连环巧腿，它是以连续腿法攻击对方，一腿不重，再发二、三腿；第三节是破拳发腿，就是对方以拳攻击我，我破其拳以腿反击；第四节为以腿破腿，对方以腿攻击我，我以腿破解之后，再以腿反击。二十四腿主要以弹、蹬、点、跷、扫等腿法，攻击人体前后、左右、上中下要害部位。上击头部有击昏瘫痪之效；中击胸、腹、腰、肋、裆可使肋骨折断或五脏震荡而至死；下击腿、脚可使下肢失去活动能力或腿断至残。其战术有里合、外摆、旋转、腾空，时左时右，忽高忽低，有直有横，手引腿击，声东击西，真假虚实，灵活多变。二十四腿，为少林的精华腿法，望善技击者认真研究。

名 称

(一)

明手暗腿

- | | |
|---------|---------|
| 1. 顺手进脚 | 2. 蜻蜓点水 |
| 3. 海底捞月 | 4. 野马挣网 |
| 5. 狸猫上树 | 6. 腾空双飞 |

(二)

连环巧腿

- | | |
|----------|----------|
| 7. 燕子入巢 | 8. 鸳鸯双脚 |
| 9. 跷扫转蹬 | 10. 将军片马 |
| 11. 鹞子翻身 | 12. 小鬼蹬腿 |

(三)

破拳发腿

- | | |
|----------|----------|
| 13. 白猿摘桃 | 14. 牵羊截腿 |
| 15. 白蛇吐芯 | 16. 二起弹蹬 |
| 17. 狮子摆头 | 18. 迎面阻击 |

(四)

以腿破腿

- | | |
|-----------|-----------|
| 19. 缠腿破低腿 | 20. 低扫破高扫 |
| 21. 撞膝破横扫 | 22. 倒蹬破踢裆 |

图 解

(一)

明手暗腿

1. 顺手进脚

双方交手之际，我（不扎腰带者）左脚进步，然后以右反背掌为力点，向对方（扎腰带者）面部甩击，左手在己右臂下护肋，手心朝下。同时，右脚弹踢其腹部。（图1）



图1

本腿系指上踢下之法。右手甩击是为掩护右脚弹踢，要求甩击与弹踢同时进行，独立腿要稳，弹踢要狠。

2. 蜻蜓点水

①双方右脚均在前，伺机进攻。（图2）



图2

②我左脚向己右脚内侧进步，再速以右脚小指一侧为力点，点击其右腿。(图3)

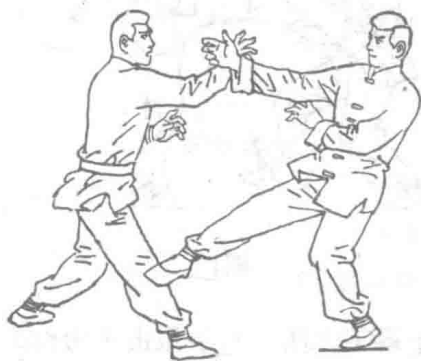


图3

③我右脚点击其右腿之后，速回收至左脚处落步，左脚随右脚回收后退一步，右脚仍在前。(图4)

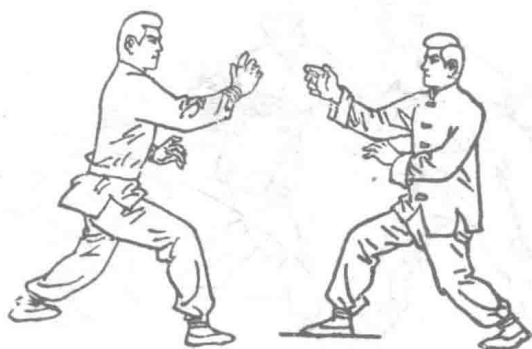


图4

本腿为点击叫门之法。要求左脚进步后，右脚点击，点击腿不宜高，劲力要脆弹，点击之后双脚速跳起而后退。

3. 海底捞月

①双方左脚均在前。我左掌心朝上，五指并拢，穿击其咽喉，右掌在己左臂下护肋，掌心朝下。对方左手封架我左手。（图5）



图5

②我左小臂速内旋向左刁掳其左手腕，体左转90度，右掌顺其左臂下横击其左肋。（图6）

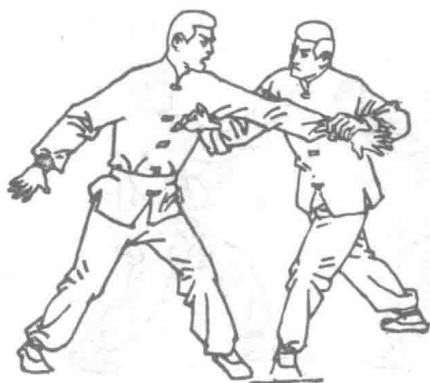


图6

③随即我右腿向左上勾捞其左腿。同时，右手向右后扳其胸部，对方必向后跌之。(图7)

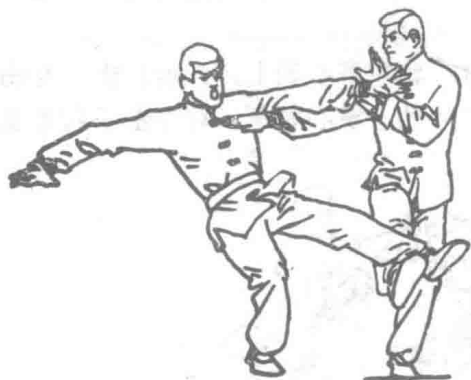


图7

本腿为刁掳跷扫之法。左掌穿击为引手。要求刁掳与横击同时进行，勾捞与扳按同时进行，独立腿要稳。

4. 野马挣网

①我右脚进步，左拳击对方胸部。对方用左小臂向右格挡。(图8)

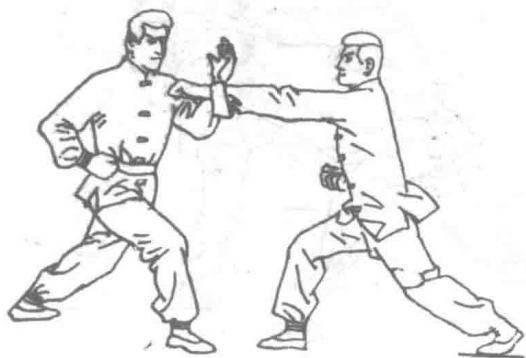


图8

②随即我右拳击其面部，左拳收至己右臂下护右肋。对方以左小臂向左上格挡。(图9)

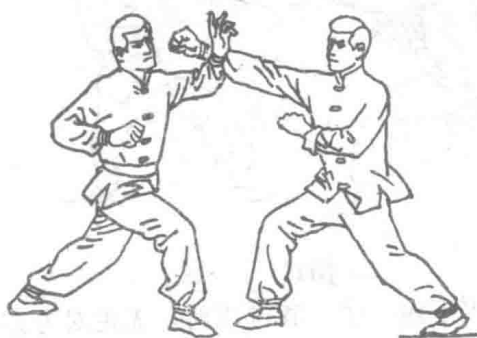


图9

③对方收左掌，发右拳击我面部。我右小臂速向左竖格，重心后移至左腿，以右脚小指一侧为力点，向对方裆部弹踢。(图10)

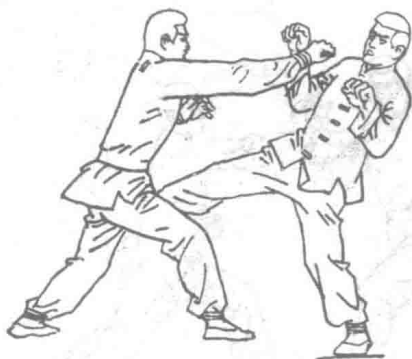


图10

④我右脚弹踢之后，速回收至左脚处落步，左脚随右脚回收后退一步，右脚仍在前。（图11）



图11

本腿为上攻下踢之法。我进攻时，无论对方招架与不招架，我必须连续拳打脚踢。发劲要狠，弹踢之后双脚跳起而后退，动作要迅速。

5. 狸猫上树

①我左脚进步，用左兜弓拳由左向右横击对方头右侧。对方低头闪躲。（图12）



图12

②随即我向左转体45度，乘转体势提右膝顶撞其心脏。同时，用右兜弓拳由右向左横击对方面部。（图13）



图13

本腿为近距离攻击之法。要求贴靠对方提膝顶撞，体向左倾斜，独立腿要稳。

6. 腾空双飞

①对方由于某种原因背朝我。（图14）



图14

②我速提气双脚踏地，全身腾空，双腿屈膝，双脚对准其后背蹬击。(图15)



图15

本腿为双脚腾空蹬击之法。要求反应高度灵敏，判断正确，腾空、蹬击要及时，腾空要高，蹬击要狠。(对方与我对面相视，此腿法成功率低)

(二)

连环巧腿

7. 燕子入巢

①对方右脚在前，以右拳击我面部，我速以左小臂向左上格挡。(图16)



图16

②我右脚向其腹部弹踢。对方向下拍击我右脚。(图17)



图17

③随即我左脚借对方向下拍击我右脚之力，向下、向右，体左转90度，乘转体势以右脚面为力点，向左上扫击其头左侧。（图18）



图18

本腿为中弹连高扫之法。要求格挡与中弹要及时，右脚划弧不宜太大，独立腿要稳，高扫腿要狠。

8. 鸳鸯双脚

①对方用右拳击我面部，我速以左小臂上架其右臂。（图19）



图19