



武当内家秘笈系列

九宫绝杀十八腿

经典
珍藏版



杨应威 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



武当内家秘笈系列

杨应威 编著

九宫绝杀十八腿



经典珍藏版



时代出版
APPTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

WUDANG NEIJIA MIJI XILIE
JINGONG JUESHA SHIBA TUI

图书在版编目(CIP)数据

九宫绝杀十八腿 / 杨应威编著. --合肥:安徽科学技术出版社,2017.5

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-7182-9

I. ①九… II. ①杨… III. ①腿击法(武术)-基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 088285 号

九宫绝杀十八腿

杨应威 编著

出版人:丁凌云

选题策划:何宗华

责任编辑:何宗华

责任印制:李伦洲

封面设计:朱婧

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533323

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:19.75

字数:300 千

版次:2017 年 5 月第 1 版

2017 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7182-9

定价:45.00 元

版权所有,侵权必究

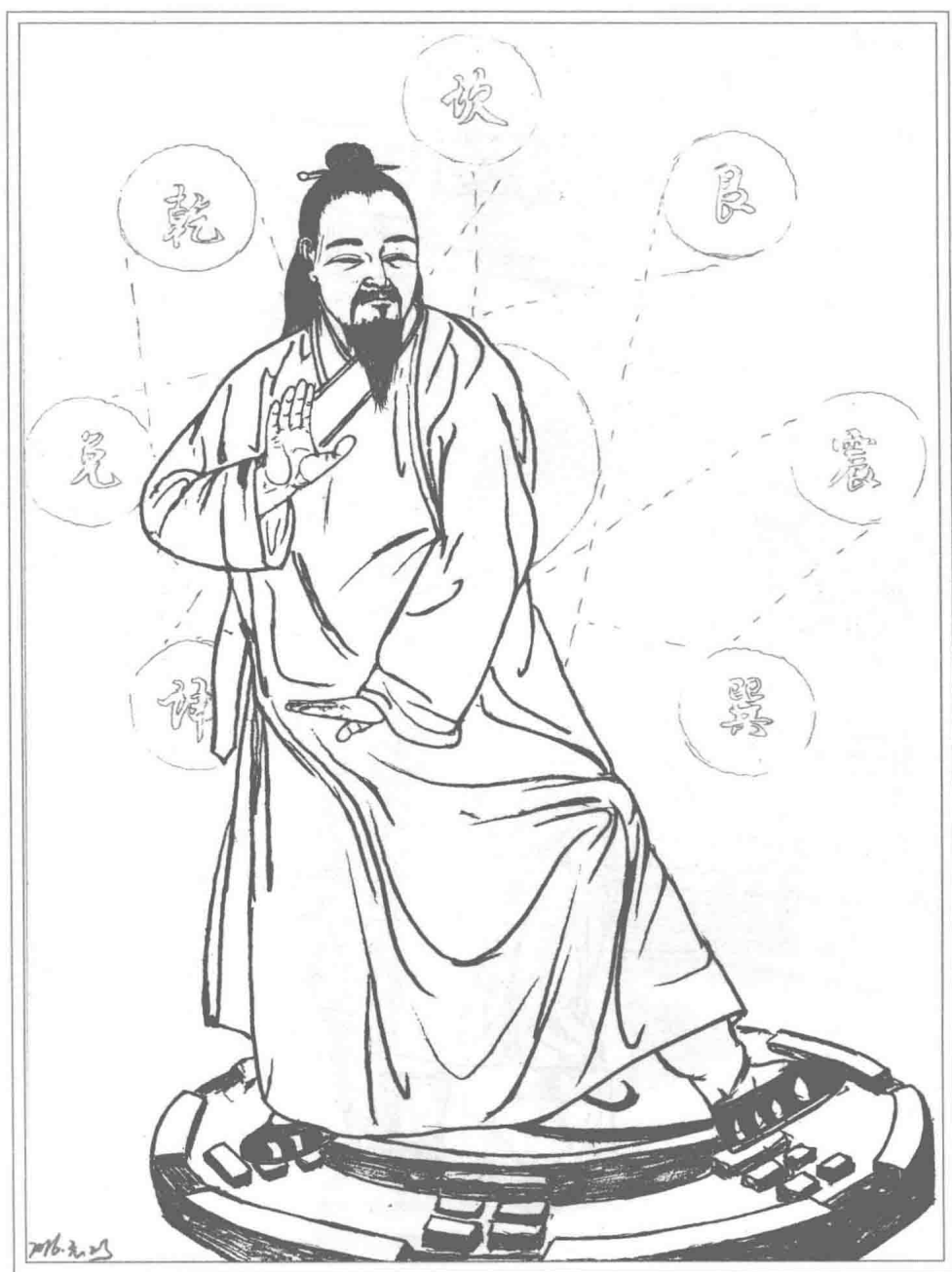
【中华武术经典珍藏丛书】

编 委 会

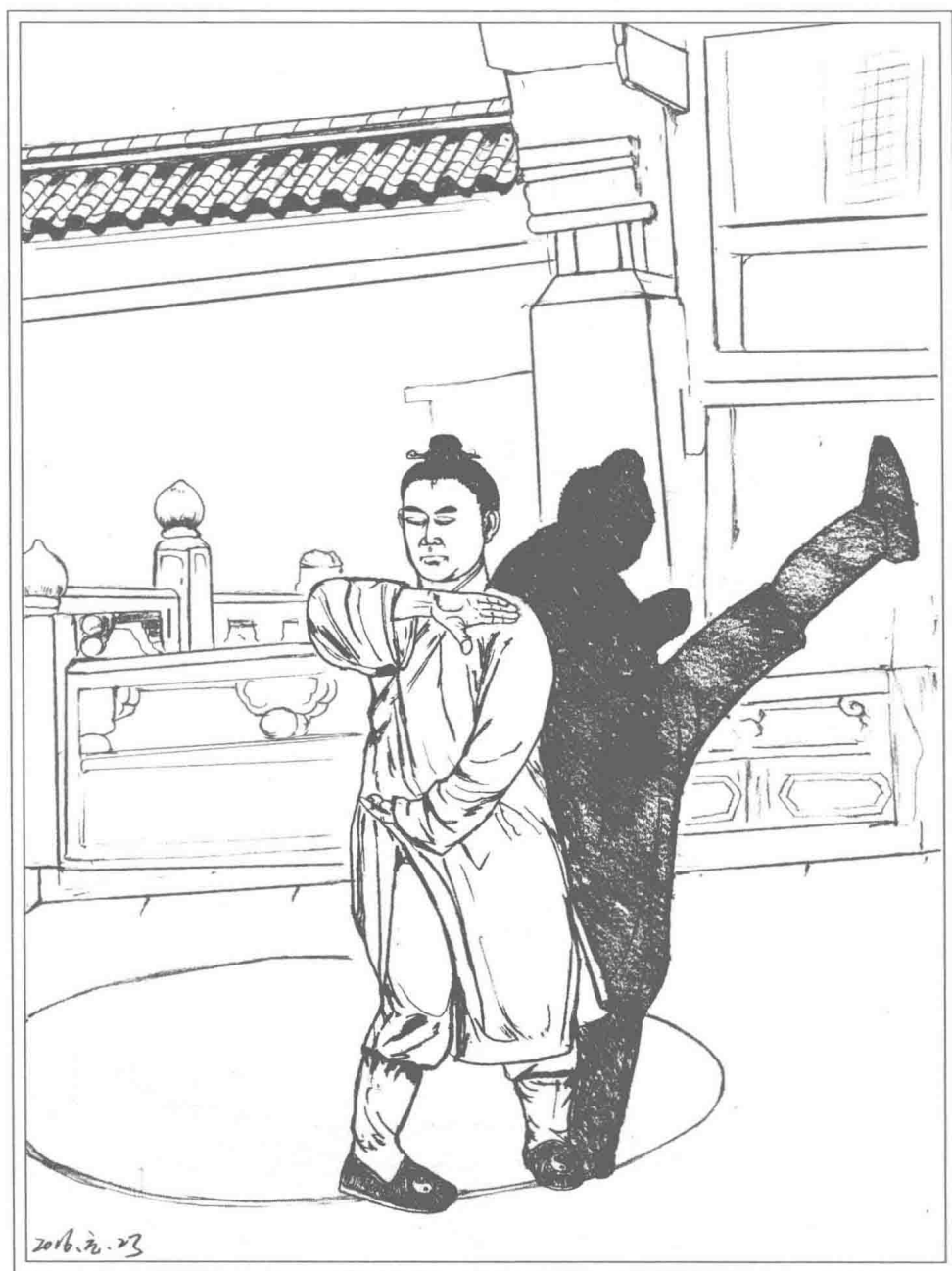
(排名不分先后)

高 飞	李贡群	潘祝超	赵义强	徐 涛
谢静超	高 翔	凌 召	黄无限	李 群
张永兴	高 绅	余 鹤	赵爱民	景海飞
殷建伟	刘 昆	景乐强	王松峰	李 剑

九宫绝杀十八腿



1.九宫十八腿,武当著名技击术之一。但其源流不明。有说其为内家九宫门秘传绝技,有说其由“内家白猿通臂拳”之“救命三腿”演变而来,等等,皆待考证。

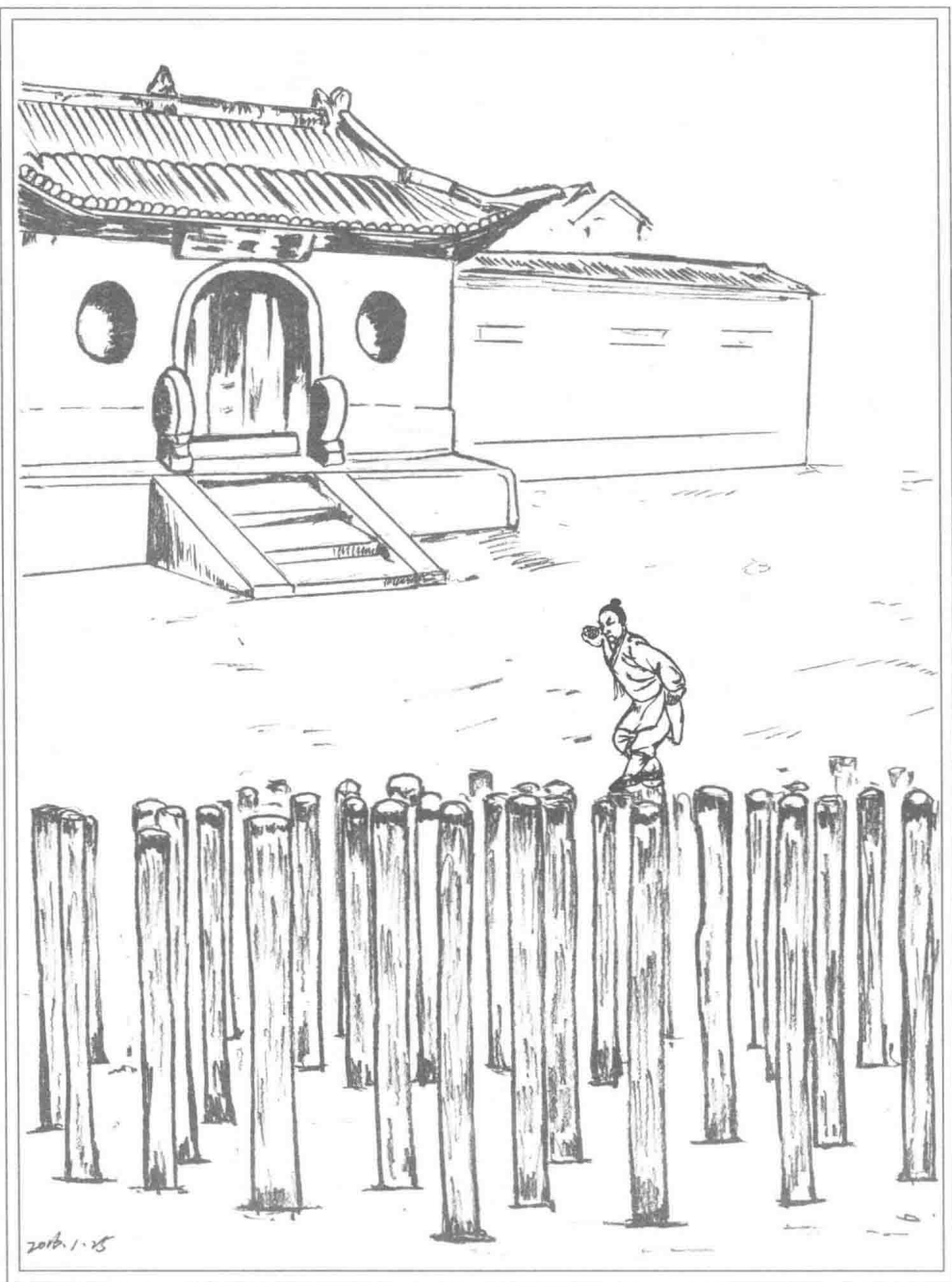


2.九宫十八腿之技击特点:主攻下路,擅发暗劲,招势连环,长短兼用,明暗相合,奇险难防。

九宫绝杀十八腿



3.九宫十八腿,共有十八种腿法。每一种腿法既可单独使用,一招制敌;也可结合起来,连环使用。

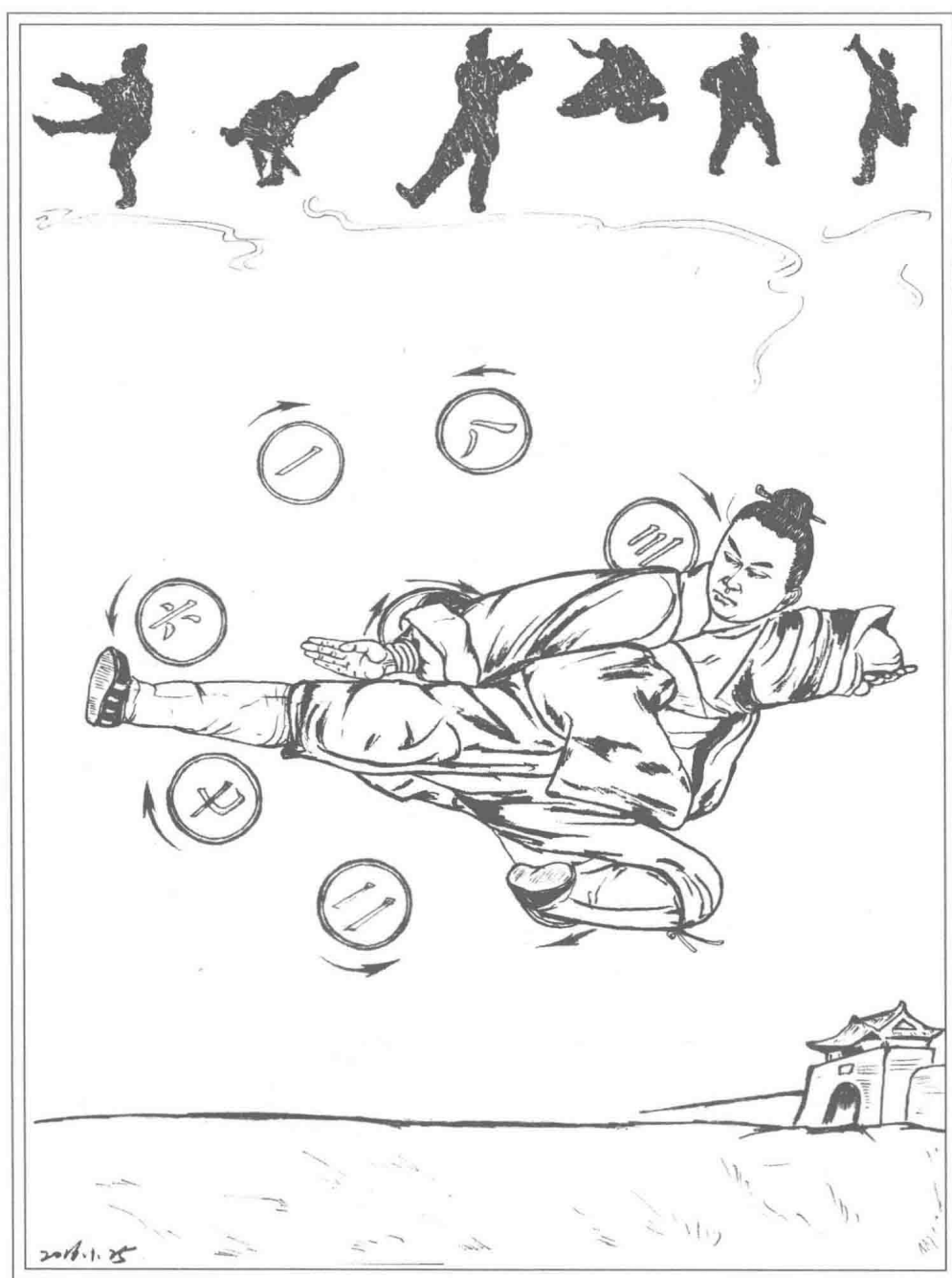


4.踏罡步斗九宫桩,主练十八腿之脚形、步形。按三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫排列木桩,在桩上踢腿走步,如履平地是为功成。

九宫绝杀十八腿

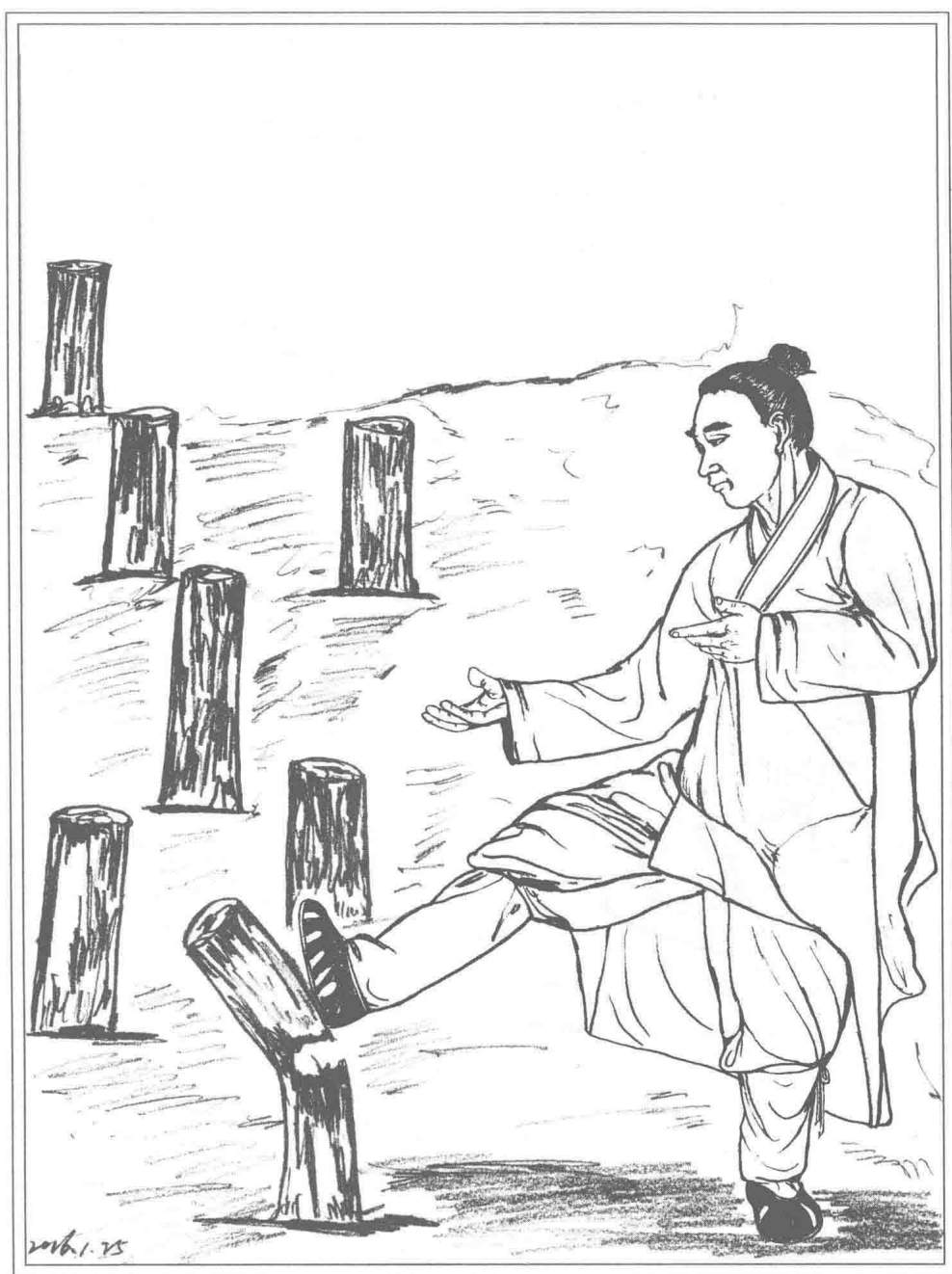


5.穿花绕树九宫飞星桩,主练十八腿之步法、身法。九根木桩按“九宫”排列,以顺逆之势在桩内穿行。

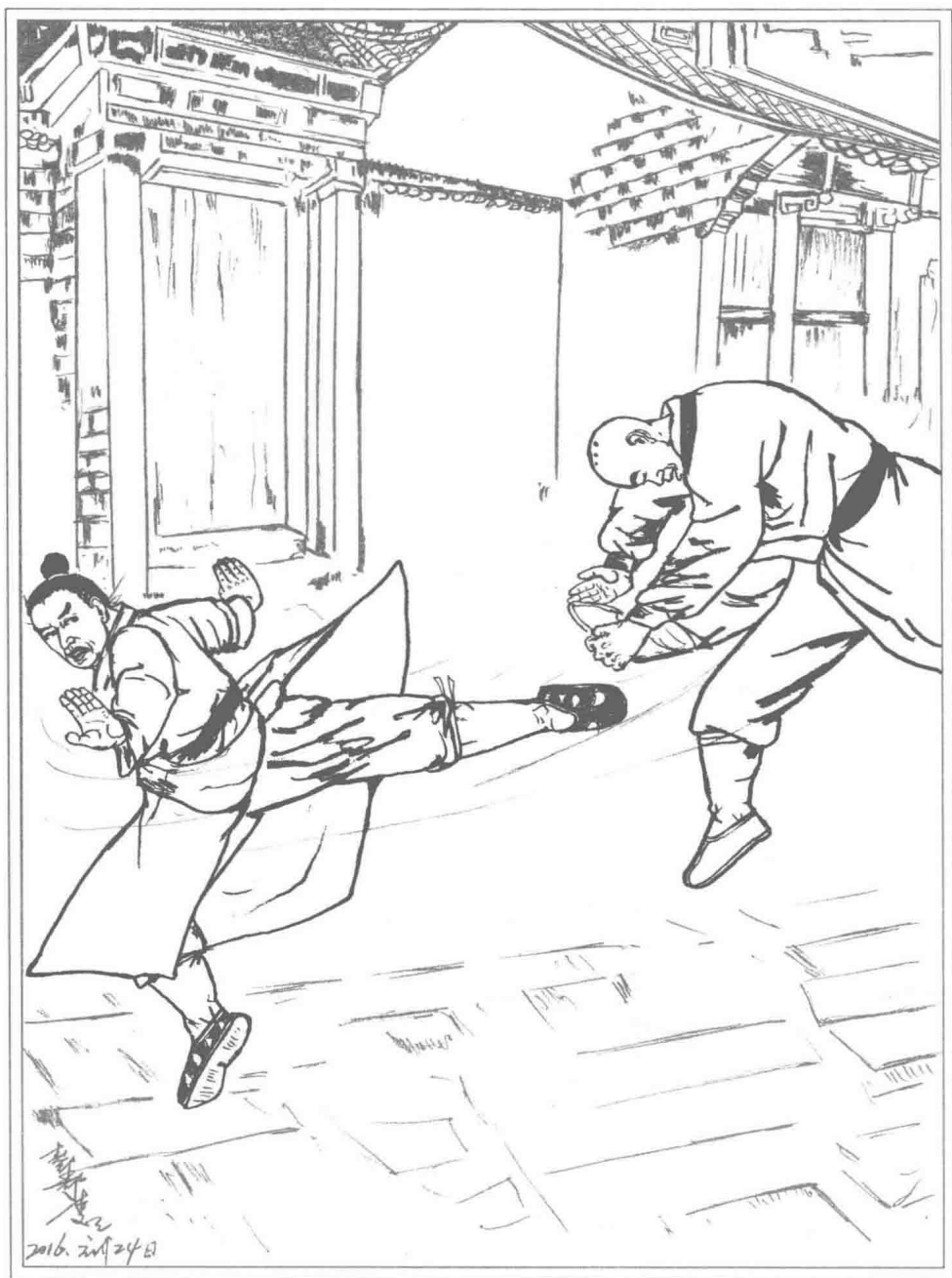


6.九宫十八腿之套路特点:脚踏八卦,手运太极,身似游龙,腿似飞箭,步法灵活,踢法刚强,别具一格。

九宫绝杀十八腿



7.九宫十八腿之功,内外兼修,内练十二转,外练卷地龙,“铁腿功”成可断木折桩。



8.九宫十八腿,重在技击,“腿如铁鞭,脚如钢镖”,招招杀伤,势不可挡。

目 录

第一章 九宫十八腿入门	1	十、后拉右拌腿	154
一、步形	1	十一、上架左铲腿	155
二、步法	6	十二、转身右叩腿	156
三、基本腿法	13	十三、右弓步横捶	157
第二章 踏罡步斗九宫桩	38	十四、后拉左拌腿	158
一、两仪桩	42	十五、上架右铲腿	159
二、三才桩	44	十六、左勾踢腿	160
三、四象桩	47	十七、右勾踢腿	161
四、五行桩	50	十八、插步转身撑腿	162
五、六合桩	55	十九、缠腕弓步冲捶	164
六、七斗桩	59	二十、伏地后扫腿	166
七、八卦桩	60	二十一、仆步穿掌半前	
八、九宫桩	63	扫腿	167
第三章 穿花绕树九宫飞		二十二、伏地半后扫腿 ...	169
星桩	64	二十三、伏地半前扫腿 ...	170
一、顺穿九宫	65	二十四、盘腿旋扫腿	171
二、逆穿九宫	115	二十五、腾腿拍脚	172
第四章 九宫十八腿套路	147	二十六弓步上勾拳	176
一、预备势	147	二十七、右弹腿推掌	177
二、并步抱拳	147	二十八、左侧端架掌	178
三、盖步砸拳踩腿	148	二十九、右后蹬腿	179
四、弓步挑拳	149	三十、左后撩腿	180
五、连环钉踢腿	149	三十一、左弹腿推掌	181
六、连环钉踢腿	150	三十二、右侧端架掌	182
七、封腿撞肘	152	三十三、左后蹬腿	183
八、转身左叩腿	153	三十四、右后撩腿	184
九、左弓步横捶	153	三十五、右缠腿	185
		三十六、左缠腿	185
		三十七、右弓步架栽拳 ...	186
		三十八、右撑腿切肘	187

三十九、左撑腿切肘	189
四十、腾起前挂腿	191
四十一、左弓步双推掌 ...	192
四十二、左右撞膝	193
四十三、右圈腿马步架 按掌	194
四十四、并步按掌	195
四十五、收势	195
第五章 腿功秘法	196
一、九宫旋转易筋功	196
二、卷地龙功	217
三、地龙功	221
第六章 九宫十八腿绝招	225
一、顺踩	225
二、侧踩	228
三、钉踢	232
四、封腿	235
五、勾踩	239

六、勾踢摔	243
七、铲腿	246
八、叩腿	249
九、后低扫腿	252
十、蹬腿	254
十一、侧踹	257
十二、闪踢	260
十三、弹踢	263
十四、撩踢	266
十五、后挂腿	269
十六、拌腿	272
十七、撑腿	275
十八、撞膝	278
十九、缠腿	281
二十、圈腿	284
二十一、腾空双踹	287
二十二、腾空鞭踢	290
二十三、腾空后蹬	294
二十四、腾空连环踹	297

第一章 九宫十八腿入门

一、步形

步形,指拳法运动中两腿按一定要求所展示出的形态,是下肢的一种静止形态。

按照两腿与两脚的空间与形状,可将步形分为弓步、马步、虚步、歇步、仆步等,这是各派拳种通用而最常见的五大基本步形。

除此之外,九宫门还有跪步、叉步、拗步、丁步等几种与众不同的步

形。九宫门的步形是一种技击桩架,有着特殊的手上动作配合。

(一)弓步

以左弓步为例。左腿屈膝前弓,脚尖向前,全脚掌着地;右腿在后,膝部略屈蹬伸,脚掌着地,脚尖里扣斜向前,脚弓正对左脚后跟;体重的六份落在前腿上,四份落在后腿上,故有“四六步”之称。右掌抱于腰间,掌心向上;左掌前伸托掌,高与颌平,肘略屈,肘尖向下,掌心向上。(图1-1)



图1-1

(二) 马步

两脚大开步分立，距离宽于两肩，两腿屈膝如骑马势，脚尖向前，上身正直，收胯敛臀。右掌屈臂横于胸前，拇指向下；左掌屈臂横于小腹前，掌心向下。(图1-2)



图1-2

(三) 虚步

以左虚步为例。右腿屈膝，脚尖向外；左脚向左前方虚踏地面，脚跟虚悬，腿膝略屈。左掌吊臂于裆前、左大腿内侧，掌尖向下，虎口向左前方；右掌屈肘横臂，护于左肩前。(图1-3)



图1-3

(四) 跪步

以右跪步为例。左腿屈膝,脚尖向左;右腿屈膝下跪使膝部接近地面(但不可跪地),脚前掌着地,脚跟悬离。上身转正,左掌屈臂举于头部左侧,虎口对肩,掌心向上;右掌伸臂按于右大腿外侧,掌心向下,掌尖向前。(图1-4)



图1-4

(五) 歇步

两腿交叉屈膝,右转体,左脚尖外展,全脚掌着地;右脚跟离地,臀部坐于右小腿上。左掌屈臂亮掌于头顶左侧上方,掌尖向右,掌心向上;右掌前伸,肘臂略屈,掌略低于右肩,掌心向上,掌尖向前。(图1-5)



图1-5