



靠身捶

前 言

武术是我国传统的体育运动项目之一，它是在劳动人民实际生活斗争中产生出来的。它的内容丰富多彩，包括徒手和刀枪、剑、戟的器械运动。武术对增强人民体质和推动生产建设都起着很大的作用，是广大人民所欢迎的运动项目。

本册所介绍的“靠身捶”是经过整理的属于少林拳类型的武术项目，它的动作灵敏、活泼、矫健、有力，内容也简单，共分四趟拳套，都是连贯动作，并加图片和路线说明，初学者可以看书练习。

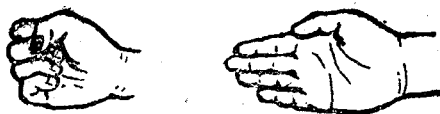
一、基本姿势与基本动作

(一) 基本姿势

1. 手 法:

拳: 四指并拢，向内紧握，拇指弯曲，压在食指与中指的第二节上。拳臂平伸，不上翘。

掌: 四指伸直并拢，拇指紧贴于食指侧，掌心稍凹。



2. 步 法:

弓 步 (亦称弓箭步)

两腿前后分离，前腿屈膝前弓，膝与脚尖在一垂直线上，脚尖稍向内扣。后腿伸直，脚尖稍向外旋，两脚相距（前脚跟距后脚尖）二脚半长，前后脚左右间隔一脚，即两脚不要站在一直线上。腰腹塌下，前挺，腕正对前方，不偏斜。

弓步有左右之分，左腿前屈者为左弓步。反之为右弓步。由于上下肢动作有不同的配合，弓步可分为拗步和顺步，与前弓腿异侧的臂前伸时，为拗步，如：左腿前弓时，

右臂前伸；与前弓腿同侧的臂前伸时为顺步（肩腕斜对前方），如左腿前弓时，左臂前伸。

馬步（亦称馬裆步）

两腿左右开立，脚掌平行（或脚尖稍向内扣），相距二脚半，两腿屈膝下蹲，弯曲度稍大于90度，膝向内扣，上体正直，重心在两腿间。

（二）基本动作

1. 击拳法：

击拳前的抱拳：拳握好后，屈肘大臂顺体侧后移，小臂平置于体侧，拳心向上紧贴肋侧，拳面（第三指节所构成的面）与前胸齐，松肩。

击拳法：在拳术中击拳的方法是非常重要的，在出击的过程中，常因用力的时间掌握的不适当，而影响出拳无力，为此，击拳法除在拳术的套路中练习外，须单练击法。下面介绍几种击拳的方法。

① 擗击法：

在出击时，拳心向上，向出击的方向移动，当拳快到击点（止点）时，快速向内擗转，并加速前移，成俯拳（拳心向下）击出。

在拳未擗转前臂前肌肉要放松。在回收的过程中，将拳擗转成仰拳（拳心向上），拳的擗转要在拳到达击点时立刻擗转，也要快速有力。擗转后，肌肉放松收回肋侧。

② 立拳击法：

在开始出击时拳即由仰拳转成立拳（拳眼向上），当拳

快到击点时动作要加速、用力。

③ 横拳击法：

一般是利用甩臂的力量，用拳背向对方侧面横击。

④ 砸拳：

一般是用拳轮（拳的小指一边）由上至下，或从斜上至斜下的击打。

无论那种击法，在出拳时，肩不得耸起，要放松。

2. 踢腿：

有高踢腿和低踢腿，即踢出的脚高于膝者为高踢腿，低于膝者为低踢腿，两种踢腿的方法基本上相同，方法如下：若向前踢右腿，左腿稍屈站立，支持体重，右腿屈膝抬起，脚面绷直，小腿向前方快速踢出。如是右腿前踢为右踢腿；如是左腿前踢则为左踢腿。

3. 横踢腿：

踢右腿时，左腿稍屈站立，右腿屈膝前抬。接着，脚尖上勾，足跟用力，向外侧踢出。右脚横踢时为右横踢；左脚横踢时，为左横踢。

二、动作解说

第一趟

预备势

1. 身体直立，脚跟靠拢，脚尖分开约一脚宽，松肩垂

臂，五指併攏貼于腿側。頭正直，眼平視，呼吸均勻（圖1）。

2. 腳跟提起，以腳尖為軸向外轉動，兩腳分開成平行，同時兩手握拳，臂微屈內轉，拳置于腹前，拳心向下（圖2）。

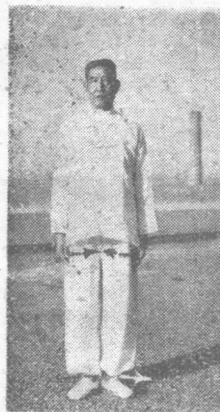


圖 1

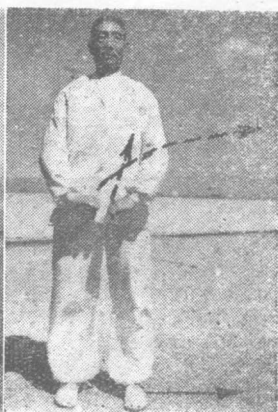


圖 2

一、弓步指掌式

體左轉，左腳向左前方邁出一步，成左弓步，同時左臂屈肘抱拳于肋側，右拳變掌，隨之，向前伸出，掌心向內，掌與肩平，眼向前看（圖3）。



圖 3

二、馬步左側平捶

體右轉，兩腿由弓步成馬步，同時右掌變拳臂外轉，向

上挑架子头的右前上方，拳心向前；左拳向左侧平打出去，眼看左方（图4）。

三、左渴瓶式

体重移于右腿，左脚收至距右脚一脚之处，脚尖点地成虚步，同时右掌向外绕弧至胸侧变拳，抱拳于胸侧；左臂下落外转，近腿侧时，屈肘向前上挂，至掌心与鼻尖相对。眼看左前方（图5）。



图 4



图 5

四、进步右侧平捶

① 体左转，左腿向左前方迈进一步，成左弓步，左拳变掌外翻上挑，架子头的左前上方，掌心向前。右拳不动，眼看前方（图6）。

2 右脚前迈一步，体左转成马步。与转体的同时，右拳向右侧平打出去。左掌（或变拳）仍架子头的左前上方，

头右轉眼看右拳方向（图7）。



图 6



图 7

五、右湯瓶式

体重移于左腿，右脚收至距左脚一脚之处，脚尖点地成虛步。同时左拳（或掌）向外繞弧，抱拳于肋側。右臂下落，外轉，近腿側时屈肘向前上挂，至掌心与鼻尖相对。眼看右前方（图8）。

六、进步左侧平捶

① 体右轉，右脚向右前方迈进多半步成右弓步，右拳外轉向上挑架于头的右前上方，拳心向前，左拳不动，眼看前方（图9）。

② 左脚前进一步，体向右轉成馬步，与轉体的同时左拳向左侧平打出去，右拳不动。头左轉，眼看左拳方向（图10）。



图 8



图 9

七、弓步栽捶

① 体稍向左转，左腿前弓，右腿伸直，成左弓步，肘左臂微屈上挑，拳置于头前上方，拳眼向下，右拳向外



图 10



图 11

弧下落抱拳于肋侧。眼看前方（图11）。

② 右拳向前下方打出，左拳变掌，眼看前下方（图12）。

八、箭步栽捶

① 右臂外转屈肘回收，肘贴前肋，小臂平伸；左臂不动，眼看前方（图13）。



图 12



图 13

② 右腿屈膝前抬，脚面绷直，向前踢出，两臂不动（图14）。

③ 左脚跳起，随之，右脚前落，左脚再向前一步，成弓步，接着，右拳向前下方打出，左掌臂不动，眼看前方（图15）。

九、顺步斜飞掌

右脚向前迈进一步，体向左转，右脚再向前跟进一步，成弓步（顺步）。同时右拳变掌，掌臂收于左胸下，左掌握

拳，顺体侧向下、向后拉至体后下方（图15）；接着，右臂屈肘向右前上摆，至肘与肩齐平时，成仰掌向右前方甩出，



图 14



图 15

在甩掌的同时，左腿前上一步，体向右转，右腿屈膝，左腿伸直成右弓步，眼看右掌（图17）。



图 16



图 17

第 二 趟

十、轉身左戳掌

体左轉成左弓步，右掌握拳抱于肋側，左掌变掌很快地向前伸出，掌与肩平，掌心向內。眼看前方（图 18）。

十一、掛耳右橫端

① 左臂屈肘，掌向上，向后經耳側置于肩上，掌心向內（图 19）。



图 18



图 19

② 收右腿，脚外轉，向前下方橫脚端出（橫端）。右拳、左掌不动，眼向前平視（图 20）。

十二、扭身靠心肘

右脚前落，成右弓步（图 21），体重前移，向左轉体約 180 度成左弓步，同时右拳臂內旋，貼于体前，右肘經体側，向前弧形甩至体前，左掌下落与右肘相击；头右轉，眼看右



图 20



图 21

前方(图22)。

十三、轉身右橫捋

体右轉成右弓步,同时右拳向右侧橫打出去,拳眼向上且与肩平,左掌握拳置于体之左后下侧;眼看右拳方向(图23)。



图 22

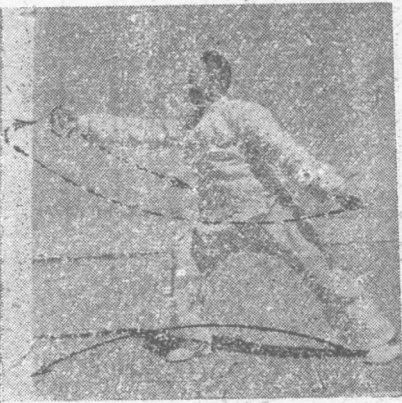


图 23

十四、經刁貫耳捶

右拳變掌（拇指與四指分開），掌以腕為軸自右向下、向左上繞環一周，當繞至四指向上時，手指半屈，握成空拳。接着，小臂外轉（在外轉時由空拳握成實拳），抱拳于肋側，同時左脚向左前一步，體右轉成馬步，左拳（拳心向下）向左橫擺至左前方，拳與肩平，眼看前方（圖 24 正、背）。



（正面圖）

圖 24



（背面圖）

十五、偷步壓打

左臂彎屈上挑，架于頭的前上方，拳心向前，同時，體右轉，右脚從左腿後，退後半步，腳尖與左腳跟相對，成丁字步（圖 25），接着，左拳向體前下壓，拳心向下，屈肘附于胸前，右拳成立拳（拳眼向上）向右前方打出，拳與肩平，眼看右拳方向（圖 26）。

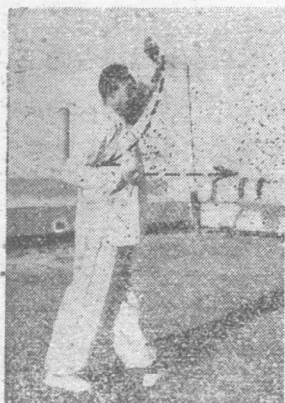


图 25

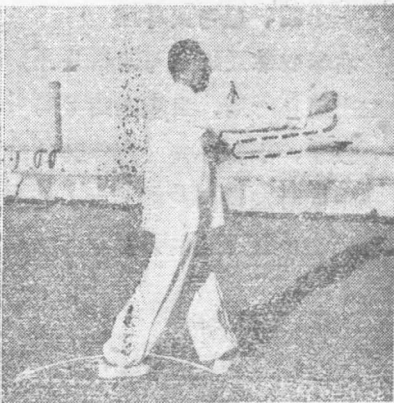


图 26

十六、退步挑打

① 右拳收回，左拳从右拳外侧上挑，拳置于右肩前，拳心向下，右拳再次成立拳向前打出，同时，左脚向后退一步成右弓步，眼仍看右拳方向（图 27）。

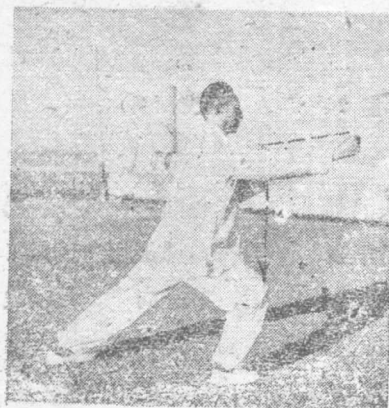


图 27



图 28

② 右臂屈肘，收右拳至肩外侧，掌心向内，肘向下，接着，右拳向右腿外侧下砸，同时，体左转由弓步变成马步，左拳不动，眼看右前下方（图 23）。

十七、进步右侧捶

体左转成左弓步，左拳变掌，向左上挑，架子头的左前上方，臂微屈掌心向前，同时右臂屈肘抱拳于肋侧，眼看前方（图 29）。

右脚向前一步，体左转成马步，与转体的同时，右拳向右侧平打出去，头右转眼看右拳方向（图 30）。



图 29



图 30

十八、偷步习手

① 体右转成右弓步，同时右臂下压，右拳置于腹前，拳心向内；左臂屈肘下落，掌立于胸前，掌心向右，头正直眼向前平视（图 31）。

② 体左转，左脚从右腿后向右侧迈出半步，成歇步、

脚尖点地，右腿弯屈支持体重，同时，左掌拇指分开，以手腕为轴掌外转（掌心由右转向前），接着，屈指握成空拳，右拳不动，眼看前方（图 32）。

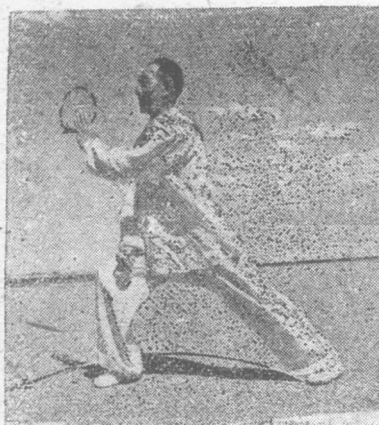


图 31



图 32

十九、顺步斜飞掌

左拳紧握顺体侧下拉，至身体的左下方，成立拳，同时右脚向右侧跨出一步，成右弓步（顺步），接着，右掌变仰掌向右前上方甩出，眼看右掌方向（图 33）。

第三趟

二十、转身绞缠

① 体向左转，右腿直立，支持体重；左腿收回屈膝高抬，脚面伸直；同时右掌变拳，抱于肋侧；左掌变掌，随转体掄至裆前，掌心向右，指尖朝下，眼看前方（图 34）。

② 左脚前落，成左弓步；同时左掌变拳，收抱于左肋