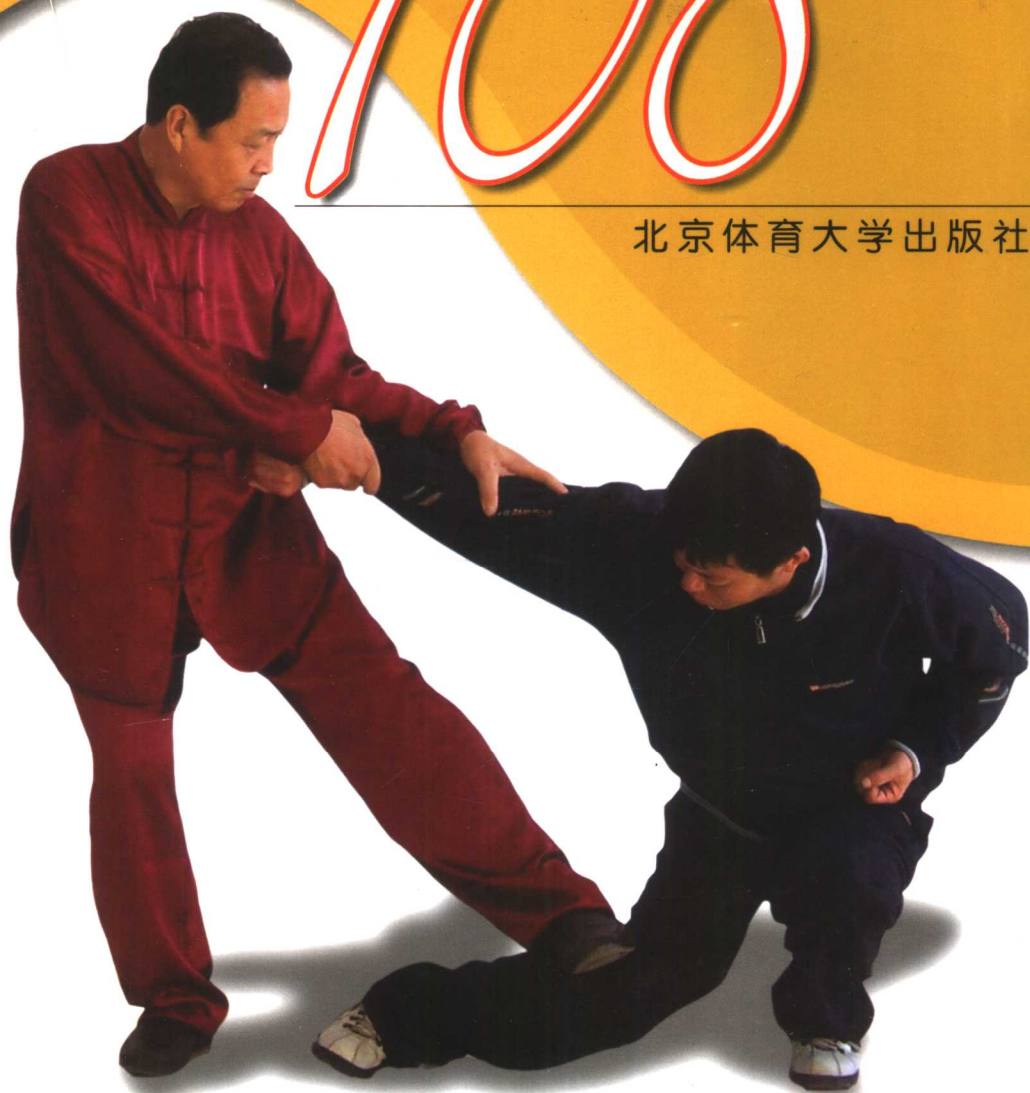


迷踪拳绝技击技 108招

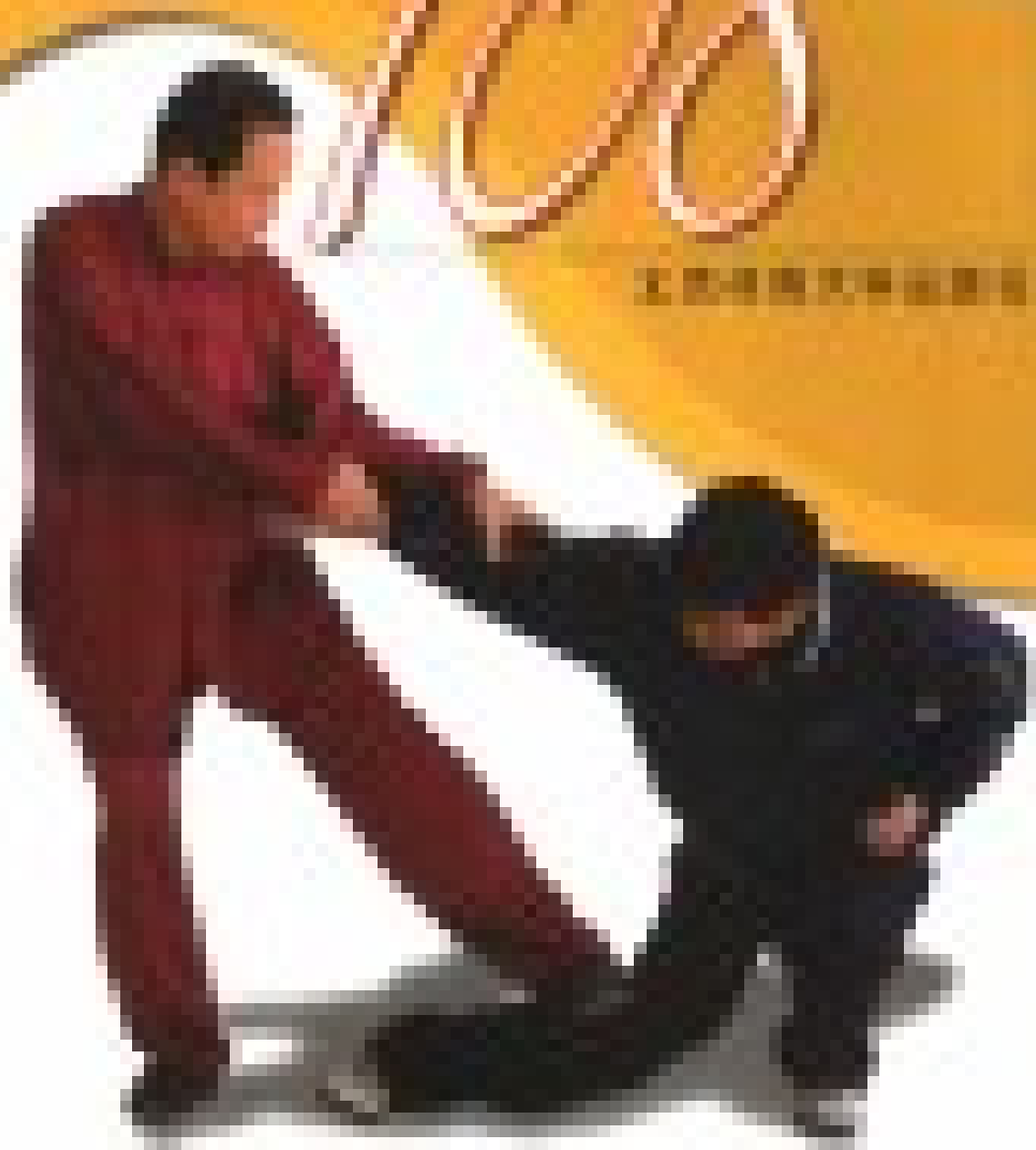
李玉川 著

北京体育大学出版社



迎击平拔击缠技

【动作要领】



迷踪拳技击绝技 108 招

李玉川 著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 辅仁工作室
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

迷踪拳技击绝技 108 招/李玉川著. - 北京:北京体育
大学出版社,2007. 1
ISBN 978 - 7 - 81100 - 729 - 9

I. 迷… II. 李… III. 拳术 - 中国
IV. G852. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159850 号

迷踪拳技击绝技 108 招 李玉川 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 11.5

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

贈李玉川先生

德藝雙馨

戊午秋月 書于



玉川老友雅正

送踪拳魂

丙戌暮秋 孟德系於天津





作者简介

李玉川，中共党员，1951年生，著名武术之乡沧州青县人，大专文化。幼年拜迷踪拳一代宗师张金堂之徒张世清为师学练迷踪拳，40多年坚持不辍，现全面掌握迷踪拳的理论和技術体系，为青县刘宝祥、张金堂所传支系迷踪拳第七代掌门人。

为弘扬迷踪拳，已由人民体育出版社、台湾大展出版社出版发行迷踪拳专著十五部。在《中华武术》、《武林》、《精武》、《搏击》等杂志上发表作品近百篇。传授弟子多人，遍布全国各地。被武林界推崇为迷踪拳当代代表人物。

为扩大拳术交流，多次应邀参加“中华武术展现工程”名家联谊会、“少林功夫国际学术研讨会”等活动。山东卫视“中华武术”栏目专题报道了李玉川的功夫，沧洲晚报、沧洲日报、河北日报先后报道过其习武事迹。

1996年8月，为完成“迷踪拳国家规定套路”任务，组建了青县迷踪拳协会，被推选为主席；2001年9月，在青县迷踪拳协会改建为研究会时，被推选为会长；2006年7月，被世界武术研究学会聘为副会长，并被编入“世界武术名人录”。

前 言

迷踪拳集养生与技击于一体，确是中国传统武术中的优秀拳种。习练迷踪拳历代多有俊杰，宋代有周侗、卢俊义等人，清代有孙通，近代则以霍元甲为最。

迷踪拳以历史悠久、内容丰富、内外兼修、注重实用和风格独特而著称中华武林，尤以技击见长，以实战名扬海内外。笔者习练迷踪拳四十多年，深得迷踪拳之精要。根据所掌握的拳理和技术，撷取拳术中技击招法要点，结合亲身体认，对拳术技法系统化、具体化，整理出实战技法 108 招，并沿用传统的名称。这些技法，有主动发打，但多为后发先至之打法；含拳、脚、肘、膝、肩、胯等周身主要部位在内的打、踢、摔、拿之技法；集猝击、闪击、连击、拦击、巧击等多种灵活变换之巧法；融靠、抱、粘、拗、捋、缠等技法诀理于一体的击打之妙法。实为迷踪拳技击绝技集粹。

限于学识、水平，书中不足之处待正于拳家高朋。

目 录

一、凤凰单展翅	(1)
二、凤凰双展翅	(2)
三、迎风穿袖	(3)
四、猛虎上山	(5)
五、狮子摆头	(7)
六、金豹靠山	(8)
七、连环三击	(10)
八、黄鹰招唳	(11)
九、浪子脱靴	(13)
十、走马上任	(14)
十一、屈手撩海	(16)
十二、劈山填海	(18)
十三、拐李赠膝	(20)
十四、苍鹰踹腿	(21)
十五、霸王摘盔	(23)
十六、败中取胜	(24)
十七、拗步横摆	(26)
十八、野马翻蹄	(28)
十九、夜叉探海	(29)
二十、暗渡陈仓	(31)
二十一、迎宾送客	(33)
二十二、拦路斩蛟	(34)
二十三、饿虎闯群	(36)
二十四、叶底偷桃	(38)
二十五、青龙撩爪	(40)
二十六、进步撩衣	(41)

二十七、恶虎转身	(43)
二十八、罗汉推碑	(44)
二十九、老僧推门	(46)
三十、霸王扶犁	(47)
三十一、金刚推山	(49)
三十二、仙人献肘	(50)
三十三、状夫闯堂	(52)
三十四、摘星换月	(54)
三十五、飞虎扑面	(55)
三十六、黑虎掏心	(56)
三十七、白猿献果	(58)
三十八、猛虎拦路	(59)
三十九、倒打金冠	(61)
四十、怀中抱月	(62)
四十一、鞭打回头	(64)
四十二、顺牵斗牛	(66)
四十三、白马踢槽	(67)
四十四、灵猿转身	(69)
四十五、罗汉撞膝	(70)
四十六、闫王砸肘	(72)
四十七、恶熊靠树	(73)
四十八、巧降恶妖	(75)
四十九、小鬼搬家	(76)
五十、阎王点手	(78)
五十一、太岁夺命	(80)
五十二、怒狮闯山	(81)
五十三、元霸砸锤	(83)
五十四、恶豹转头	(85)
五十五、老僧掸尘	(86)
五十六、惊狮顶头	(88)
五十七、天神降龙	(90)
五十八、旋风舞斧	(91)

五十九、金鸡食米	(93)
六十、灵童跺脚	(94)
六十一、浪子回头	(96)
六十二、双峰贯耳	(98)
六十三、巧送门神	(99)
六十四、迎门三打	(101)
六十五、劈山碎石	(102)
六十六、二龙抢珠	(104)
六十七、黄鹰抱爪	(106)
六十八、顺水推舟	(108)
六十九、黄龙撩爪	(110)
七十、卧牛蹬蹄	(112)
七十一、游龙摆头	(113)
七十二、怒虎闯林	(115)
七十三、饿虎夺食	(117)
七十四、灵猿插手	(118)
七十五、揉肘取海	(120)
七十六、倒海翻江	(122)
七十七、天王托塔	(123)
七十八、力开中门	(125)
七十九、青蛇寻穴	(126)
八十、鱼郎抛浆	(128)
八十一、怪兽出洞	(130)
八十二、烈马扬蹄	(131)
八十三、判官搓面	(133)
八十四、拦腰取水	(134)
八十五、太岁斩妖	(136)
八十六、泰山压顶	(138)
八十七、周仓扛梁	(139)
八十八、硬闯山门	(141)
八十九、张飞敬酒	(143)
九十、阎王追魂	(144)

九十一、霸王俯虎	(146)
九十二、韦陀献杵	(147)
九十三、锣鼓齐鸣	(149)
九十四、灵猫洗脸	(151)
九十五、脚踹连环	(152)
九十六、天师拿妖	(154)
九十七、过关斩将	(155)
九十八、巧降猛士	(157)
九十九、横扫千军	(158)
一〇〇、二郎拿妖	(160)
一〇一、老君降怪	(162)
一〇二、惊蟒出洞	(163)
一〇三、金刚插锤	(165)
一〇四、惊天动地	(166)
一〇五、巧打山门	(168)
一〇六、偷梁换柱	(169)
一〇七、走马闯关	(171)
一〇八、惊狮回首	(172)

一、凤凰单展翅

1. 动作过程

(1) 双方欲搏，右前势对峙。对方（穿运动服者）抢攻先打，突发右拳，向前直击我胸部。（图1）

(2) 针对其拳猛力足之拳势，我上身微左转，急用右小臂向左揉动垮磕对方右拳腕，使其右拳向右偏离我身体。（图2）



图1



图2

(3) 紧接不停，我右拳垮磕对方右拳后，即用拳背向右前上方反砸其头右前部位。（图3）

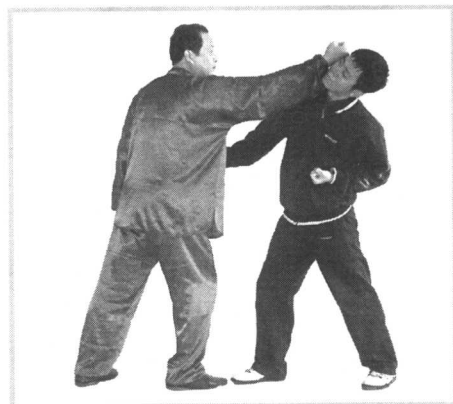


图3

2. 要点解析

这一势，我方后发制人，使用挎磕臂反砸头技法重击对方头部。“挎”是迷踪拳“十五字”技法要诀之一，搏击中常用，概其精要，巧用劲力，以横力破竖力，横拦对方直进反击。使用此技法时，一要掌握好挎臂的最佳时机，不能早，也不能迟，要在对方的拳头将要击中我身之际；二挎和反打要紧扣相连，一挎即打，挎打合一；三反砸拳要迅猛、力足、位准。

二、凤凰双展翅

1. 动作过程

(1) 双方左前势对峙。对方主动发打，用左拳向前猛力击打我胸部。(图4)

(2) 我稍缩身防对方拳打，同时。速用左拳向下、向右磕挂对方左拳腕，右拳同时从左臂里向上、向前用拳背反砸对方脸部。(图5)



图4



图5

(3) 对方急向后仰头闪我拳砸，同时用右拳向上、向左、向下拦挂我右拳。(图6)

(4) 我右拳顺势臂内旋向左、向下拦挂对方右拳腕，与此同时，左拳从右臂内臂外旋向上、向前用拳背再次反砸对方脸部，左脚同时前滑半步。(图7)



图6



图7

2. 要点解析

此势中，我方是使用凤凰双展翅的技法连打对方要害部位。所谓双展翅，是指双拳同时动作，一拳向上，一拳向下。用于技击，即是一拳防守，一拳进攻，防中有攻，攻中有防，攻防合一，这是迷踪拳技击原则的具体动用。使用此技法，身体要灵活、协调，双拳更要协调一体，且要自然、顺当、急速、有力。

三、迎风穿袖

1. 动作过程

(1) 双方均左前势对峙。我方先发出招，突起右拳，只奔对方胸部猛力击打。(图8)



图8

(2) 对方速用左拳向下、向左拦挂我右拳。我双拳连击，随即用左拳向前直击对方头部。(图 9)

(3) 对方急用右拳向上迎架我左拳，并防中有攻，用左拳向前击打我头部。(图 10)



图 9



图 10

(4) 我攻中有防，防打兼用，用右拳快速向上迎架对方左拳，同时右脚向前迈一步，插落对方左脚后侧，左手成立掌向前推靠对方胸部。(图 11)

(5) 紧接不停，我右腿拗住对方左腿，右臂继续向上、向前迎推对方左臂，上身前俯，左掌猛发爆力向前急推对方胸部，将对方放出，后倒于地。(图 12)



图 11



图 12

2. 要点解析

主动发打、连续击打、防中击打是此势中我方击打的特点。我方使用的主要技法是迎封拗腿推胸摔身。这一技法应用之妙，在于攻防结合，手脚并用，上下齐打，脚埋敌根，掌推敌身，打摔合一，体现了迷踪拳“拗”字的技法要诀。使用中应注意的是，右手迎封、右脚上步拗腿、左掌推胸要同时进行，做到三动一体，身齐力合。

四、猛虎上山

1. 动作过程

(1) 双方左前势对峙。我方抢攻先打，突用右拳向前、向下劈砸对方头部，同时右腿向前迈半步。(图 13)

(2) 对方急忙向后仰头闪我右拳劈打，同时用左拳向右迎挡我右拳。(图 14)



图 13



图 14

(3) 我右拳下劈落空后迅疾臂外旋向上、向前用拳面擗打对方下颌部位。(图 15)



图 15

(4) 对方急忙向后滑步、缩身、仰头闪我右拳擗打，同时用右拳向上迎挡我右拳。(图 16)

(5) 紧接不停，我右拳臂内旋急向下、向前猛力击打对方胸部，双脚同时向前滑步。(图 17)



图 16



图 17

2. 要点解析

这一势，我方使用的技法为单手连击，主动发打，连连击打，体现了迷踪拳“出手三招、刁钻古怪”的技击特色。能在瞬间单手打出劈拳、擗拳、直拳三种拳