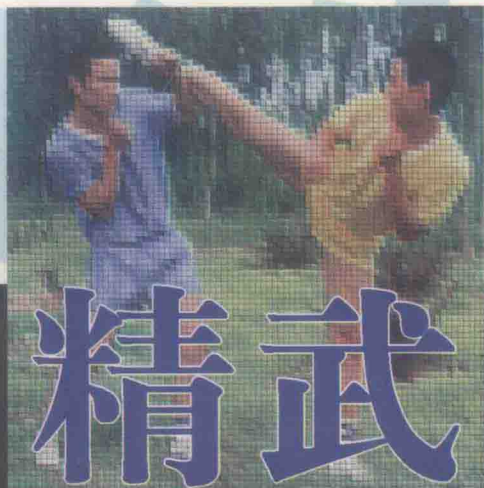


贺春林 编著



精武

实战

名招

北京体育大学出版社

精 武 实 战 名 招

贺春林等 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双

责任编辑:张义霄

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:一 肖

绘 图:春 林

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

精武实战名招/贺春林等编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.10

ISBN 7-81051-308-7

I .精… II .贺… III .攻防(武术)-中国 IV .G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 12187 号

精武实战名招

贺春林 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市英杰印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:12

定价:16.80 元

1998 年 10 月第 1 版

1998 年 10 月第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-308-7/G·274

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会名单

主 审：	张继春	宋创业	
主 编：	贺春林	詹 英	许桂芝
副主编：	赵 越	吴连荣	张宝华
编 委：	承 亮	刘 英	李艳娟
	彭云芬	张 冰	刘凤君

前 言

.....

中国武术历史悠久，源远流长，它是我国各民族的宝贵文化遗产之一。我国传统武术根植于民间，散落于民间，大力发掘整理民间传统武术遗产，是武术工作者、民间武师和广大武术爱好者的责任。我们根据前国家体委关于发掘整理武术文化遗产的要求，在佳木斯市有关部门领导的支持下，组织成立了佳木斯市《神州民间武术研究会》，以利对北方传统武术深入细致的发掘和研究。

我们发掘中发现：少林、秘宗、尚武、罗汉、螳螂、劈挂、通背、武当、形意、八卦等传统流派的优秀拳术套路、器械套路虽多达几百套之多，但其真正具有实战价值的名招流传于世，公之于世的，真乃凤毛麟角，若不加速整理，必有大量失传的危

险。为了加速全面发掘整理北方民间武术遗产的进度，我们将近年来研究整理的部分民间传统武功实战技法整理成文，使散落在民间的部分传统武术实战名招得以继承和发展，并以此投石问路，求教于名家和同行，书中不当之处，请多指教，以利于提高我们全面发掘整理北方民间武术文化遗产的水平。

编著者

1997年6月

目 录

前 言

一、武当龙拳制敌术	(1)
(一) 武当龙拳连击制敌术	(1)
(二) 武当龙拳顺势变招制敌术	(28)
(三) 武当龙拳采手制敌术	(41)
二、戳脚连环腿制敌术	(57)
三、少林拳法制敌术	(117)
(一) 少林短打摔跌制敌术	(117)
(二) 少林三盘连环腿制敌术	(148)
(三) 少林五形连环拳制敌术	(190)
四、醉拳连环绝技制敌术	(207)
五、长拳连环腿制敌术	(271)
六、秘宗拳法制敌术	(300)
(一) 秘宗擒腕制敌术	(300)
(二) 秘宗擒摔制敌术	(320)
(三) 秘宗空手入白刃制敌术	(338)

一、武当龙拳制敌术

武当龙拳属内家拳法，讲究后发制人，此乃出家人慈悲为本，不与人争勇，不先手伤人的缘故。后发制人须拳法战术运用纯熟，攻防的时间、距离、招法准确无误，得心应手，意到手到。对敌交手时须先避其锋芒，引进落空，再乘势施招，即化即打，顺势借力，击其不备而制胜。

（一）武当龙拳连击制敌术

1. 采手擒抓踹肚脚

【技 法】

①垂手站立，身形右闪左转，左脚后移，两腿屈蹲成马步式；同时，左手向左上，向右下探抓，右手向右上、向左下采抓，两手止于右胸前，右手在前，左手在后，意念力量运达两手。目视右手。（图1）

②承上动，左手抓握变拳向左后拉带，右手变俯拳前击；同时，右脚向右前猛力踹击。意念运达右拳面及右脚

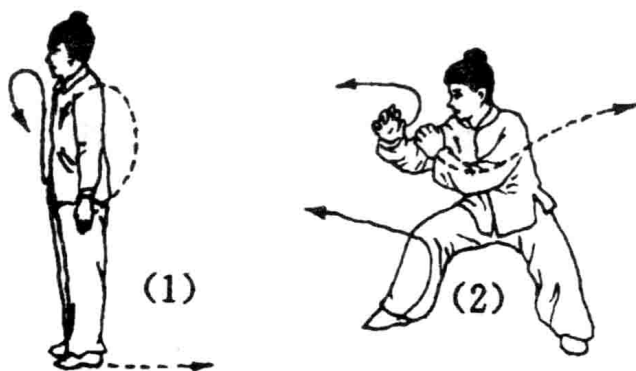


图 1

跟。目视右拳。(图 2)



图 2

【实 战】

我垂手站立，如果敌进身出右拳攻击我中上盘，我则左脚速撤步，身势左转下沉躲开敌拳成马步式；同时，左手采抓敌拳按压于右肩前，右手采抓敌手臂。意念力量贯达于两

手十指。目视敌手臂。(图 3)



图 3

若敌挑手后挣被采抓的手，我则左手尽力抓住敌手向左后拉带，右脚随即猛踹敌裆腹要位；右手变拳击打敌面部空位。意念力量贯达于右脚跟及右拳面。目视敌上盘。(图 4)



图 4

2. 闪身穿目摧肋掌

【技 法】

①承上动，右脚速收回于身右落地，左脚速向右脚后侧偷步，身形随即后闪；同时，左拳变龙爪向上，向右肩前推抓，右拳下落内收翻腕成二指向右上仰掌穿出。意念力量运达左爪及右手中、食二指。目视右手中、食二指。（图5）

②承上动，右脚向身右上步，身形前移右转下沉成右弓步式；同时，右指变龙爪抓落至胸前，随即与左龙爪一起向前猛力推抓。意念力量运达十指。目视双爪。（图6）



图5



图6

【实 战】

如果敌闪身避开我拳脚，出左拳攻击我中上盘空位。我则速落右脚，左脚向右脚后撤插步，同时，上身仰闪避开敌拳，左拳变龙形爪向前推抓敌拳，右拳屈肘、收落、翻腕成二指禅穿点敌双目或咽喉要位。意念力量贯达于左手及右手

二指尖。目视敌双眼。(图 7)



图 7

若敌避开我点目指，我则速上右脚勾套住敌邻近腿，右腿前弓抵顶住敌腿；同时，两手成龙形爪猛力推抓敌胸肋空位。意念力量贯达于两手十指。目视敌中盘。(图 8)



图 8

3. 金龙摇首摆尾捶

【技 法】

①承上动，右脚右撤半步，两腿屈蹲。同时，上身右下俯。两掌随之向右前下按。目视前下方。(图 9)

②承上动，身形上升，上身向左后摆动，身腰松活，双掌随之向左上封摆。同时，身形左移，右脚向左前方移步。目视右掌。(图 10)



图 9



图 10

③承上动，右脚随身形右转向右摆腿扫踢；同时，左掌向右肋前下按，右掌变拳向右前方直臂摆击。意念力量运达右脚跟、左掌及右拳。目视右拳。(图 11)

【实 战】

如果敌化解我掌势，起左脚端击我中上盘空位，我来不及防护时，则迅速移步俯身避开敌腿，两掌随势摆动护体。目视敌下盘。(图 12)



图 11



图 12

若敌左脚踹空收回，起右飞脚踢我头部，我则身形左移，双掌左摆护住上盘，避开敌脚。目视双掌。(图 13)

若敌右脚踢空收回，我则乘敌换势之机，左掌封按护住右肋，挥右拳摆击敌上盘空位，起右脚摆踢敌中盘空位。意念力量贯达于右拳轮及右脚跟。目视敌上盘。(图 14)



图 13



图 14

4. 金龙探爪抓擒拿

【技 法】

①承上动，右脚向右落步，身形右闪下蹲，成马步式；同时，右拳变龙爪收回至胸前同左龙爪一起向前方探抓。意念力量运达十指。目视双爪。(图 15)

②承上动，身形左转，左脚向后撤步，两腿屈蹲成高马步式；同时，两龙爪变掌回收，向下、向左右、向上分绕，左掌至面前时抓握按于右胸前，右掌至上方时向右前抓按。意念力量运达两手。目视右手。(图 16)

【实 战】

如果敌化解我拳脚攻势，右掌护胸，并出在爪抓击我面部；我则速收落右脚，沉身成马步式避开敌正面攻势手；同时，速出双龙形爪抓击敌裆腹空位。意念力量贯达于两手十指。目视敌中盘。(图 17)



图 15



图 16

若敌手抓空，顺势下封我双爪，转腰夹裆护腹，出右手攻击我中上盘空位；我则速撤左脚，身形左转下沉，避开敌攻势，右手抓按敌右肘臂下压，左手抓按住敌腕左带，控制住敌攻势手臂。意念力量贯达于两手及右肘臂。目视敌右臂。（图 18）



图 17



图 18

5. 劈面蹬肚踹肋脚

【技 法】

①承上动，身形右转；左手抓按，右掌向前劈击；同时，左脚猛力前蹬。意念力量运达左手，右掌外侧及左脚跟。目视右掌。(图 19)

②承上动，左脚前落。身形左移、左转；左手随之向后拉带成拳，右掌收回变俯拳向前击打；右脚随即向右前猛力踹击。意念力量运达右拳面及右脚跟。目视右拳。(图 20)



图 19



图 20

【实 战】

如果敌挑腕剪手后挣被擒的手臂，并起左腿攻击我下盘或护住裆腹要位；我则速起左脚阻截敌攻势腿或蹬击敌裆腹要位，或蹬开敌防护腿；同时，左手尽力抓按敌手，起右掌劈击敌面部。意念力量贯达于左掌心、右掌外侧及左脚跟。目视敌上盘。(图 21)