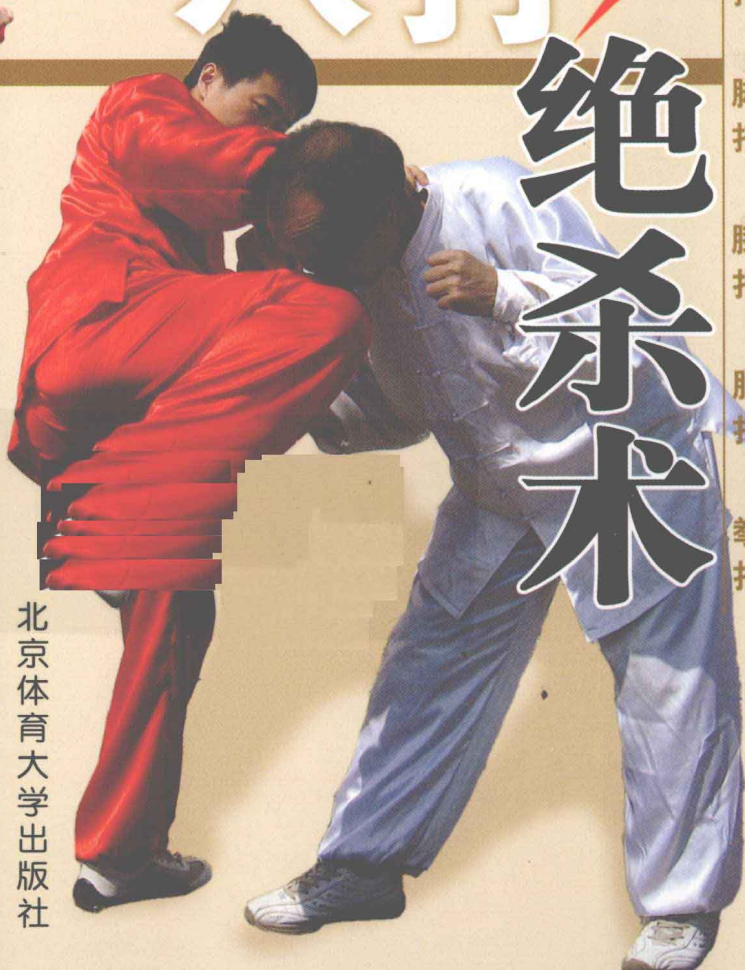


拳打
肘打
膝打
脚打
脚打
膝打
肘打
拳打

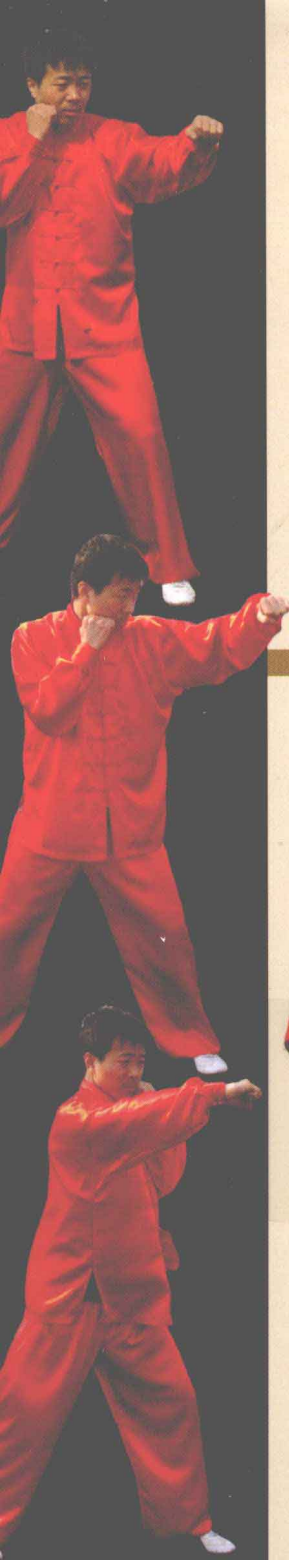
技击 “八打” 绝杀术

艾树友
■
编著

“八打”



北京体育大学出版社





技击「人打」绝杀术

艾树友
■
编著

北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱

责任编辑：叶 莱

审稿编辑：鲁 牧

版式制作：依 昀

责任校对：行 乾

责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

技击“八打”绝杀术 / 艾树友 编著.

—北京：北京体育大学出版社，2011.1

ISBN 978-7-5644-0599-1

I. ①技... II. ①艾... III. ①技击 (体育) —
基础知识 IV. ① G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236389号

技击“八打”绝杀术

艾树友 编著

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区信息路48号 邮编:100084)

北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本：880 × 1230 毫米 1/32 印张：7

印数：5000册 定价：17.00元

2011年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5644-0599-1

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部

010-62989430

发行部：010-62989320 网址：www.bsup.cn

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

艾树友，1952 年出生于辽宁省锦州市义县红石砬子村马鞍山骆驼峰（落山子）脚下。自幼酷爱武艺，后经人传授，高人指点，并结合自己 40 余年的搏击经验研究形成独特的“八打”技击法。

作者注重内外两家，潜心研究技击技术，且对各种器械——飞镖、袖箭、飞蝗石等暗器的习练也颇有研究。自著有练功心法笔记《“八条腿”战机时机论》、《“八条腿”大枪实战法》等各种“八打”（即左右拳、肘、膝、脚）秘不外传的练功方法，是“八打”技击法的创始人。

前言

中华武术历史悠久，博大精深，举世闻名，是我国各民族的宝贵精神文化遗产。几千年来，武术是有功于我们的祖国和人民的：它培养了历代士兵和将领，包括宋朝抗金名帅岳飞、明代抗倭英雄戚继光、俞大猷等；对开拓祖国的疆土，奠定万里江山作出了不可磨灭的巨大贡献。

而搏杀、技击更是武术的重要组成形式。因其能够防身自卫，一直为广大武术爱好者所追捧，甚至达到痴迷的程度。但因在冷兵器时代，武术是维护国家政权的有力武器，为统治者所掌控，加之旧社会人民受封建保守思想的影响，即便少数懂武之师也将拿手御敌之技秘不外传，只授予一些中看不中用的花拳绣腿。这些历史原因的存在，使武术蒙上了神秘面纱。

很多武术爱好者追求神功绝技，却被一些不负责任的江湖术士所利用。他们故意把武术神话，既不能讲出武术本身的精华，混淆视听，将其变为神学、玄学；又使不谙其理的广大武术爱好者盲目地成为他们的附庸。广大武术爱好者不但浪费了宝贵的时间，学无所成，而且还丧失了对武术的原有热情和信心，以至武术爱好者茫然不知所措，对武术望而却步。

对这种误人子弟的现象，我深感痛心疾首，为了正本清源，还武术的本来面貌，特将自己习武心得体会和搏击精华



整理成书以飨读者。让读者知道武术其真实面目，能够辩证唯物地看待我国的国宝——武术。本书如能起到抛砖引玉的作用，引领更多的青少年以及广大武术爱好者朋友们进入多姿多彩、迷离神奇的武术殿堂，对我国的武术事业有绵薄的促进推动作用，我就不胜欣慰，也深感自己40余载倾注于武术的心血，没有付之东流。

我生于乡村僻野之间，自幼酷爱武术，7岁舞枪弄棒于田埂山间，8岁劈腿伸筋，10岁时便根据听到有关武术的只言片语（基于大鼓书、评书、民间传说等），开始习练硬功夫。在家掌砍木桌椅，下田间挖野菜用拳击打石头。由于对武术的痴迷，练功非止一日，一坚持就是几个春秋。

在1965年的一个严寒冬日，我听当地前辈讲“井拳功”的故事。意思是说，要习练井拳功，需每天在后半夜鸡叫前起来，一人独自去深井旁用双拳击井。每次击井一百下，共计一百天，便可大功告成。待到百日功成之时，井中之水就会澎湃翻腾，甚至水会少量飞溅于井口外面。功成后在与对手搏击时，不必和对手拳脚相碰，只要一挥拳一伸手，就能将对手在百步之内击倒在地，无药可以医治，几日内死亡。但是，在百日之内练井拳功，必须在夜深人静之时，且不能被别人看见。如果一旦被别人看见，练功之人再也练不成井拳功了。

听了这个故事后，我如获至宝。从第二天开始，我就在鸡叫前起床练习井拳功。练了一个寒冬，眼看再有十来天，就到百日功成之日，可万万没料到被一夜间过路人看见，并问我：“你在做什么？”我一言未发，心中大为不悦，暗想：“天不佑我，我与井拳功无缘矣！”

我像斗败了的公鸡，垂头丧气地回到家中，意志消沉了一段光景。井拳功未能练成，成为我那段时日耿耿于怀、不能弥补的遗憾。后来，我想练神功不成又有何妨？我何不练习真打实用的御敌自卫的搏击技术？于是，我从失败的阴影中走出来，重振精神开始练习踢腿劈叉、弯腰拿顶等武术基本功夫。日间劳作时继续练习硬功夫，时隔一载后就能用掌或拳把擦在一起的三块砖砸为两半，能把具有韧性的镰刀把砍断。

怎奈我生长在交通闭塞的偏远山村，加之在当时时代背景下，一无书籍可以参阅，二无师父指点，严重阻碍了我武术的进步。但凭借对武术的热爱与执着追求，为了学到武术的精髓，我并没有放弃，从此踏上漫漫寻路路。

那时，我走了无数地方，四处求师问道。功夫不负有心人，通过学习与交

流，通过40余载的潜心研练，现对武术搏击精华略参透一二，并对搏击中所用的身体各部位做了深入研究，为把我所学所知分享给同我一样酷爱武术的青少年爱好者朋友，特将我毕生习武所得，逐一整理成书以示天下。因其搏击技法的打斗特点，书名定为《技击“八打”绝杀术》。文能治国安天下，武能安邦定乾坤。几十年的勤学苦练和对武术的不断探索，使我认识到文武之道实则相通，血脉相连，哲理相同。武术具有其独特的艺术魅力，我喜欢对武术哲理思考时带给我止水般地宁静，喜欢在搏击运动中如山崩般地爆发。一代宗师、世界搏击之王、功夫巨星李小龙的“以无法为有法，以无限为有限”的武术哲学何等精辟！武术与哲学，神奇无尽的自然规律，使我遐想，令我更加热爱生活！

少年智则国家智，少年强则国家强。青少年是国家的未来，是祖国的希望。祖国需要什么样的栋梁？一言以蔽之：“文明其精神，野蛮其体魄！”这是毛泽东的个人价值观，也是对青少年的殷切期望。在国际化、信息化的今天，掌握科学文化知识对青少年固然重要，但我们千万不要输掉我们革命的本钱——强壮的体魄和击不垮打不倒的硬汉精神。尚武精神是国家之魂，民族脊梁。我们要屹立于世界强国之林，就不能缺乏不畏艰难、敢打敢拼的尚武精神。武术搏击正是培养坚强意志、完善人格、强健体魄的有效手段。也是我希望的“日习八腿功，强壮中国人，铸就中华魂”。本书只能是博大精深中华武术中的沧海一滴，谨以此献给最需要的人！

俗话说：“有一得必有一失。”由于多年来对武术的痴迷，日常生活及工作或多或少受其所累。在这里，我要感谢妻子李香云多年来对我一如既往地支持和理解，感谢武林同道中各位相互学习交流的朋友！本书技术动作由本人、艾飞（儿子）、艾美（女儿）示范，李伟华、刘丽菲参加了摄影工作，在此一并表示感谢！

由于编者的水平有限，成书时间仓促，其疏漏和不妥之处恳请读者与各位武林同道不吝指正。

艾树友

2008年6月18日完稿于锦州

目 录

绪 论	(1)
-----	-------

第一章 技击“八打”基本功	(4)
---------------	-------

第一节 腿部训练	(4)
----------	-------

第二节 腰部训练	(24)
----------	------

第三节 肩部训练	(33)
----------	------

第二章 技击“八打”基本技法	(34)
----------------	------

第一节 腿 法	(34)
---------	------

一、鞭 腿	(34)
-------	------

二、踹 腿	(44)
-------	------

三、里合腿	(49)
-------	------

四、摆 腿	(51)
-------	------

五、扫 腿	(55)
-------	------

六、腾空腿法	(57)
--------	------

七、腿法要旨	(60)
--------	------

第二节 拳 法	(61)
---------	------

一、直 拳	(61)
-------	------

二、摆 拳	(63)
-------	------

三、勾 拳	(65)
-------	------

第三节 肘 法	(68)
---------	------

一、顶 肘	(68)
-------	------



二、砸 肘	(70)
三、盘 肘	(71)
四、肘击训练	(72)
第四节 膝 法	(76)
一、正顶膝	(76)
二、腾空正顶膝	(78)
三、侧顶膝	(80)
四、腾空侧顶膝	(80)
第五节 步 法	(82)
一、进 步	(82)
二、上 步	(83)
三、退 步	(84)
四、撤 步	(84)
五、前滑步	(85)
六、后滑步	(86)
七、左侧步	(87)
八、右侧步	(87)
九、前交叉步	(88)
十、后交叉步	(89)
十一、垫 步	(90)
十二、连环侧闪步 (左右连闪步)	(91)

第三章 技击“八打”实战技法 (93)

第一节 地面实战腿法	(93)
第二节 腾空实战腿法	(123)
第三节 拳腿组合接腾空实战腿法	(132)
第四节 膝法实战组合	(158)
第五节 肘膝实战组合	(171)
第六节 攻摔实战组合	(189)

第四章 “八打”绝技技击论 (214)



绪 论

中华武术以其精湛丰富的内容，攻防技击健身的功效，刚柔相济、动作优美活泼的艺术魅力为世界瞩目。做为传承者，我们有责任有义务给将要进入武术学习的爱好者解释清楚武术的内容、形式与内涵，使他们能够明白武术的功能作用。武术是勤劳勇敢中国人民的智慧结晶，是运用人的肢体进行防身御敌的科学体系。武术并不神奇玄妙，它具有科学的内涵，但也不是轻而易举就能掌握武术的精华。习武者要靠勤学苦练，不断进行实践磨炼，最终才能达到理论与实践相结合，臻入炉火纯青之境地。

那么什么叫武术呢？“武”是拳术中的力量，就是俗说的内劲、功夫，“术”就是制敌的方法。武术就是以内劲功力为体，以方法为用的“制人而不制于人的”的技击技能。现在我国的武术大致可分为三种类型：

一、技击武术

此种武术以实战为主要目的，是中国传统武术的实战武术，继承了我们祖先的武术真髓。

二、养生武术

此种武术以锻炼身体、祛病延年为主要目的，是中国传统武术的养生武术，当今以太极拳的套路练习和大成拳的养生桩为主。

三、表演武术

此种武术以表演为主要目的，它见长于形式的优美，动作的协调，并有难度大的特点。这种武术给人以艺术欣赏，没有实战意义。

以上三种类型的武术均为武术的优秀表现形式，没有高低真假之分，只是运用目的不同，其效果迥异而已。但是，武术的技击作用，确实是中国传统武术的精髓。

《技击“八打”绝杀术》旨在习武者中传播上面所讲的武术第一种形式——技击武术。武术技击的主要表现形式是散打（又称散手、手搏、白打、拆手），散手是徒手相搏相击的技术。长期以来，技击一直是中华武术重要内容之一，用于健身、表演的套路只能是武术中的一部分，不能代表武术的全部。我们不主张把技击武术提升到不适当的高度，但也绝不能像古代一些拳师那样，把武术的技击精华、克敌制胜绝技视为自己的私有财产秘不外传，留下不能在子孙万代流传的遗憾！

有一个这样的寓言：老虎拜于猫的门下，向猫求教穿蹦跳跃和补食的本领。猫把平生所会大部分传授给老虎，老虎也因为有了本领而变得不可一世。老虎觉得已学到了猫的所有本领，他看着猫心里想：“小猫长得这么小，我还得听它的指挥，我已学完本事，不如今天一口把它吞吃了。”想到这里，老虎便张开血盆大口扑向小猫。说时迟那时快，猫见势不好纵身跳到身边一棵树上，迅速爬了上去。老虎想说两句好听的把猫请下来教它上树的本领，可不管老虎怎样再三哀求，猫再也不教它本领了。

猫因保留了一手上树的绝活儿而得以保全了性命，从此以后，师傅教徒弟也遵照猫的教训，把绝招留给自己，轻易不教给徒弟。就是入室弟子也有区别，一般的弟子所学的大都是一般拳套、一般招法，难以实用。与人交手，怎能不败。只有明确了上述事实，才能对今天的技击运动状况及水平，做出客观评价，从而进行实事求是的科学研究和搏击对抗实践，使武术事业正规、科学、健康蓬勃地发展。

武术在徒手搏击竞技过程中主要运用“打拿擒卸导摔踢”等技击方法，以身体的坚硬部位击打对方要害薄弱的位置。武术中将人体的攻防部位经研究划分为九连十三锋，即手、肘、足、肩、膝、胯左右十二锋加头，总称十三锋。锋在于对敌，也就是说用于对敌的共有十三个部位。两手足称远击锋点，两膝肘称近击锋点，两肩胯称贴击锋点，头锋可远击也可近击

又可贴身击，称为险击锋点。九连指相邻两锋的连接部位，如：手肘二锋的连为小臂，称上小连；肘与肩的连为大臂，称上大连；足与膝的连为小腿，称下小连；膝与胯的连为大腿，称下大连；左右八连，加肩与胯的连脊柱（中连）共九个连，总称九连。连是防对方十三锋进击的。上述可知“锋主击，连主防”，故有拳谚道：“敌在面前争，主观十三锋”。敌招纵有千般变化，观清十三锋也可运筹帷幄之中。

中华武术素有南拳北腿之称，更有“手打三分腿打七”之说，可见中华武术以腿法见长。我生于北方，又偏爱腿法，因而对其技击方法研究多年。后又吸取各家之长，苦练十三锋中威力颇大的手肘膝，使其在不同情形下发挥它们的威力，如同腿一样令对手望而生畏。根据本书技击招式的“手肘足膝”组合技击特点，命名为《技击“八打”绝杀术》。学习“八打”搏杀，要从武术基本功练起，进而进行“手肘足膝”这八条腿的功夫训练和技击技术。本书涵盖了从入门学习到搏击高手实战的所有内容。

1. 技击“八打”搏杀绝技基本功
2. 技击“八打”搏杀绝技腿法
3. 技击“八打”搏杀绝技拳法
4. 技击“八打”搏杀绝技肘法
5. 技击“八打”搏杀绝技膝法
6. 技击“八打”搏杀绝技步法
7. 技击“八打”搏杀绝技实战技
8. 技击“八打”搏杀绝技技击论

“八打”技击术是实战经验所得，练习者一定要理论联系实际，只有这样才能不断提高自己的技击水平。此外，习武者一定要注重武德，不要凭借所学本领恃强凌弱，盲目斗狠。要从武术的哲理方面提升人文精神，培养良好品质，完善人格，以爱心和正义感为社会的安定繁荣贡献力量！

第一章

技击“八打”基本功

第一节 腿部训练

古人云：“手是两扇门，全凭脚打人；打拳不溜腿，一世冒失鬼。”由此可见，腿在中华武术中占有举足轻重的地位。纵观古今中外，习武者无一不注重腿法训练。

腿部韧带训练可分为两大类：一类为压、搬、劈、控，另一类为踢腿练习。

一、压 腿

（一）正压腿

将腿放在与腰或肩同高的物体上，脚尖勾起外展，髋部后坐，上体前俯，膝盖下压，要塌腰挺胸，下颌向脚尖够，最后达到能触及脚尖上，练习时也可上下起伏振压，将韧带拉开。左右脚交替练习。（图 1-1）

【要 点】膝关节不能弯曲，腰要伸直，脚尖勾起放正。

【作 用】拉伸大腿后部韧带，增大腿的打击范围。

【注 意】压腿要由轻到重，逐渐加力，起初切莫急于求成。



1-1

（二）正低压腿

左脚尖外展，全脚掌着地，右脚前上一步，脚跟着地，脚尖翘起，膝关节伸直、坐髋，两手按压膝关节或成抱拳式，肘尖够脚尖，上体有节奏向前下方振压。两腿交习。（图 1-2）



1-2

【要 点】挺胸收腹、直背塌腰、坐髋、脚尖勾起。

【作 用】拉长小腿后部韧带肌肉。

【注 意】腰不要弓，膝盖后压。



1-3



1-4



1-5

(三) 后压腿

1. 压后腿

两脚前后分开，前腿屈膝盘于地面，后腿伸直并绷直脚面。左手叉腰，右手由前向上向后甩出够后脚尖，头后仰，上体有节奏向后振压。左右腿互换练习。(图1-3)

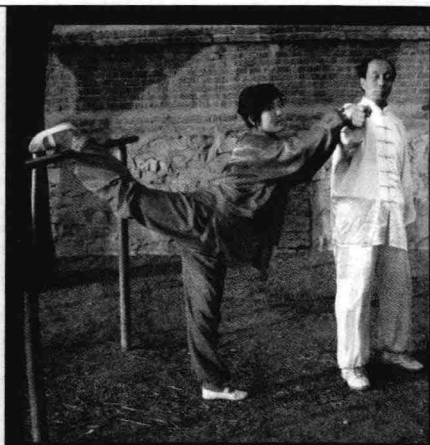
2. 中后压腿

背对约腰高的物体上，左腿提膝后举；(图1-4)

脚背放在物体上，脚面绷直，两手扶在肋木上(图1-5)。上体有节奏地向后振压，左右交替练习。

3. 高后压腿

背对较高的物体上，左脚后举，将脚背放在比自己高的物体上，脚面绷直。双手扶在肋木上，扶的高度根据自己腿部韧带的柔韧情况而定，然后有节奏地向后振压（图1-6）。左右交替练习。



1-6

二、搬腿

搬腿是用手将腿搬起，也可请助手帮助搬。

（一）正搬腿

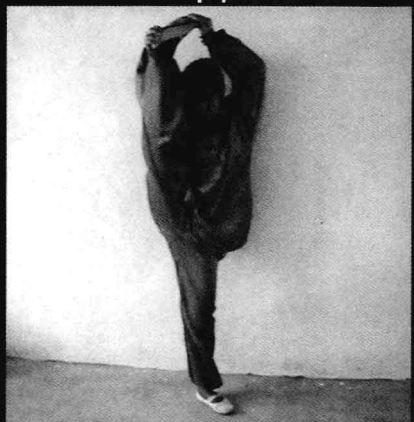
1. 自己正搬腿

练习者背靠墙上，右腿屈膝上提；（图1-7）



1-7

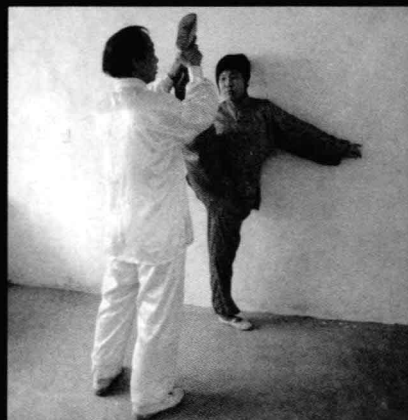
两手托住脚后跟用力上举（图1-8）。左右交替练习。



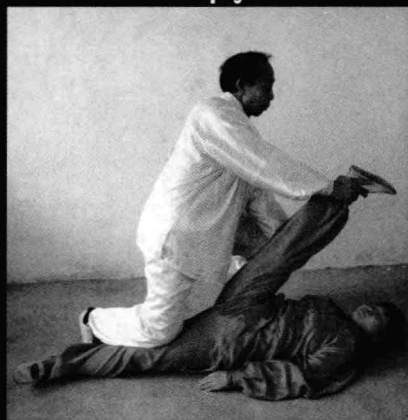
1-8

【要 点】挺胸收腹，塌腰坐髋。

【作 用】拉长腿后部肌腱和韧带，增大各关节活动范围。



1-9



1-10



1-11

2. 助手帮助搬腿

练习者靠在墙上站立；(图 1-9)

或仰卧于平地(图 1-10)，助手双手练习者的膝盖和踝关节处。练习者支撑腿站稳，助手将腿向上推搬，直到练习者不能忍受为止，可反复向上搬压，也可耗腿一段时间，时间根据练习者的腿部柔韧情况而定。

【要点】支撑腿要站稳，被搬的腿要压膝伸直，搬压由轻到重，循序渐进。

【作用】拉长大腿后部韧带和肌肉。

(二) 侧搬腿

1. 自己侧搬腿(朝天蹬)

右腿屈膝提起，右手经小腿后侧托住脚后跟；(图 1-11)