

武林秘招丛书



奇拳秘招

安在峰 编著



北京体育大学出版社

招 秘 拳 奇

安在峰 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:李 飞

·责任校对:静 明

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

奇拳秘招/安在峰编著. - 北京:北京体育大学出版社
,1996.8

(武林神招丛书)

ISBN 7-81051-055-X

I. 奇… II. 安… III. 拳术—攻防(武术)—中国 IV.
G852.1

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第14440号

奇 拳 秘 招

安在峰 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
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32

印张:7.5

定价:9.80元

1996年8月第1版

1996年8月第1次印刷

印数:6800册

ISBN 7-81051-055-X/G·44

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《少林拳谚》曰：“人身有十拳，是指人的全身有十个部位都能克制他人。十拳：头为一拳、肩为一拳、肘为一拳、掌为一拳、拳为一拳、指为一拳、臀为一拳、胯为一拳、膝为一拳、足为一拳。”这十拳中，拳为正拳，其它九拳均为奇拳，但是正拳中，出法不凡，变化多端，奇妙无穷的也称为奇拳。

奇拳秘招，是遭到敌的突然袭击，使我处于危险恶境之中，运用奇拳，而化险为夷，转危为安，从危难中得以解脱，并反制敌于死地的方法。其法不仅能充分调动人体周身可用于攻击部位的潜能，而且还可以增强各攻击部位的攻击力。它以脑为元帅，眼为先锋，头、肩、肘、掌、拳、指、臀、胯、膝、足随之而行，或顶、或扛、或推、或冲、或戳、或靠、或摆、或撞、或踢，能防能攻，能刚能柔，能进能退，能发能收。防如金钟罩体，风雨不透，洒土不露，无隙可乘；攻似翻江倒海，摧枯拉朽，势不可挡，无坚不摧。审察对手来势之机宜，揣摸敌人进退之短长。该攻则攻，鼓足勇气勇往直前；该退则退，领气返丹合身而回。与敌交手，据敌虚实，招法之变化，随之而应，防中带打，打中有防，防打巧施神招，招招迅疾，势势凶猛。巧用战术，以智胜蛮，以奇制胜。

本书浅入深出，循序渐进，功、法、用兼备，文字简明扼要，图解清晰易懂，招法切实好用，用之生效，能一招一势从绝境中还生，反制敌于死地。

安在峰

1993年1月于汉高故里

目 录

上篇 奇拳真功.....	(1)
一、拳功	(1)
二、头功	(4)
三、肩功	(5)
四、肘功	(7)
五、掌功	(8)
六、指功	(9)
七、膀功.....	(11)
八、臀功.....	(11)
九、膝功.....	(12)
十、脚功.....	(13)
中篇 奇拳神招	(17)
一、拳法奇出招势.....	(17)
(一)即防又攻单招练习	(17)
(二)多向出击招势练习	(21)
(三)虚中有实招法练习	(26)
(四)突然袭击招法练习	(30)

二、奇拳出击招势·····	(36)
(一)头的出击招法练习·····	(36)
(二)肩的出击招法练习·····	(40)
(三)肘的出击招法练习·····	(42)
(四)掌的出击招法练习·····	(49)
(五)指的出击招法练习·····	(53)
(六)胯的出击招法练习·····	(57)
(七)臀的出击招法练习·····	(57)
(八)膝的出击招法练习·····	(59)
(九)脚的出击招法练习·····	(62)

下篇 解危奇拳····· (69)

一、出奇拳巧制敌····· (69)

(一)招架就是还法····· (69)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 老僧撞钟····· (70) | 5. 青龙摆头····· (73) |
| 2. 魁星献斗····· (70) | 6. 鹞子入林····· (73) |
| 3. 直捣长安····· (71) | 7. 棍捣山门····· (74) |
| 4. 迎盆泼水····· (72) | 8. 快斧斩颈····· (75) |

(二)变向出击法····· (76)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 指上打下····· (76) | 5. 青龙吐须····· (79) |
| 2. 暗渡陈仓····· (77) | 6. 敲山震虎····· (80) |
| 3. 击下打上····· (77) | 7. 贯耳惊雷····· (80) |
| 4. 黑虎摆尾····· (78) | 8. 老翁戳杖····· (81) |

(三)虚实突变法····· (82)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 杏花春雨····· (83) | 3. 旋鹰伏巢····· (84) |
| 2. 二鬼夺瓜····· (83) | 4. 龙虎相交····· (85) |

5. 金剛撞钟····· (86)	7. 声东击西····· (87)
6. 野馬撞槽····· (87)	8. 鷄子钻天····· (88)
(四)突然袭击法····· (89)	
1. 一箭定江山····· (89)	5. 孤雁出群····· (92)
2. 老君打钟····· (90)	6. 独臂探巢····· (93)
3. 利斧反劈····· (90)	7. 直捣黄龙····· (93)
4. 单峰贯耳····· (91)	8. 青龙入水····· (94)
二、奇拳逢生擒技····· (95)	
(一)头顶技法····· (95)	
1. 炮打城墙····· (95)	4. 凤凰点头····· (98)
2. 猛禽啄食····· (96)	5. 牯牛摆头····· (98)
3. 金鹰啄食····· (97)	6. 春雷警笋····· (99)
(二)肩扛技法····· (100)	
1. 野馬奔槽····· (100)	5. 野猪撞树····· (103)
2. 老君抱瓜····· (101)	6. 白猿搬枝····· (103)
3. 毒龙出水····· (101)	7. 白虎靠山····· (104)
4. 巧扛口袋····· (102)	8. 倒背金人····· (105)
(三)肘顶技法····· (106)	
1. 毒箭穿心····· (106)	9. 风卷残云····· (112)
2. 青龙盘柱····· (107)	10. 卷风扫柳····· (112)
3. 玉女挑帘····· (107)	11. 倒拖牛尾····· (113)
4. 立柱擎天····· (108)	12. 金剛捣臼····· (114)
5. 狮子张嘴····· (109)	13. 太白敬酒····· (115)
6. 霸天观阵····· (110)	14. 熊霸挡门····· (115)
7. 金龙合口····· (110)	15. 盘根错节····· (116)
8. 拨云望月····· (111)	16. 地狱寻道····· (117)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 17. 入地穿天····· (117) | 31. 饿虎摇头····· (127) |
| 18. 回马摘花····· (118) | 32. 拐喉钻心····· (128) |
| 19. 猛虎入林····· (119) | 33. 猿猴戏叶····· (129) |
| 20. 金蝶采花····· (120) | 34. 飞龙引凤····· (130) |
| 21. 金蝉脱壳····· (120) | 35. 青松迎客····· (130) |
| 22. 双龙戏珠····· (121) | 36. 丹凤朝阳····· (131) |
| 23. 双燕齐飞····· (122) | 37. 春风迎面····· (132) |
| 24. 金鸡抖翎····· (122) | 38. 就地栽花····· (133) |
| 25. 狸猫上树····· (123) | 39. 虎吞弱羊····· (133) |
| 26. 罗汉把门····· (124) | 40. 饿虎扑食····· (134) |
| 27. 湘子挎篮····· (125) | 41. 黑熊抖膀····· (135) |
| 28. 韦陀拦门····· (125) | 42. 野兔穿洞····· (135) |
| 29. 合门闭院····· (126) | 43. 喜鹊登枝····· (136) |
| 30. 灵猫扑鼠····· (127) | 44. 南门踢斗····· (137) |
| (四)掌击技法····· (137) | |
| 1. 青龙探爪····· (138) | 12. 拔柳伏草····· (145) |
| 2. 迎门挥扇····· (138) | 13. 波涛袭岸····· (146) |
| 3. 疾风分柳····· (139) | 14. 金鸡摆膀····· (147) |
| 4. 虎爪把月····· (140) | 15. 大刀斩颈····· (147) |
| 5. 迎风摆柳····· (140) | 16. 怀中取宝····· (148) |
| 6. 拦路斩蛟····· (141) | 17. 搜肚掐掌····· (149) |
| 7. 小鬼拍门····· (142) | 18. 金龙抖角····· (150) |
| 8. 仙人摘茄····· (143) | 19. 哪吒擒牛····· (150) |
| 9. 穿梭捌门····· (143) | 20. 海底捞月····· (151) |
| 10. 推窗望月····· (144) | 21. 倒插杨柳····· (152) |
| 11. 灵猴摘果····· (145) | 22. 顺手托云····· (152) |

(五)指戳技法..... (153)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 玉女穿梭 (153) | 7. 青龙戏珠 (158) |
| 2. 点石成金 (154) | 8. 单手托印 (158) |
| 3. 独枪穿林 (155) | 9. 黑狗穿心 (159) |
| 4. 追蛇入洞 (155) | 10. 黄忠射箭..... (160) |
| 5. 童子送书 (156) | 11. 黄龙穿海..... (160) |
| 6. 二龙探洞 (157) | 12. 白蛇吐芯..... (161) |

(六)胯打技法..... (162)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 黑虎闯门 (162) | 3. 降龙卧虎 (163) |
| 2. 猛虎撞墙 (162) | 4. 平地摆墙 (164) |

(七)臀摆技法..... (165)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 降龙除怪 (165) | 5. 摘花取巧 (168) |
| 2. 罗汉坐毡 (166) | 6. 五花坐山 (168) |
| 3. 紫电披霜 (166) | 7. 黑熊献背 (169) |
| 4. 仙童坐马 (167) | 8. 大蟒转身 (170) |

(八)膝撞技法..... (170)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 迎风扑蝶 (171) | 11. 狮首迎风..... (179) |
| 2. 猿猴攀枝 (171) | 12. 釜底加薪..... (179) |
| 3. 拔草寻蛇 (172) | 13. 老猴牵驴..... (180) |
| 4. 横扫千军 (173) | 14. 立势高强..... (180) |
| 5. 羚羊摆腿 (174) | 15. 伏虎迎门..... (181) |
| 6. 渔女拉网 (174) | 16. 迎门献剑..... (182) |
| 7. 猴子上墙 (175) | 17. 鹤立鸡群..... (182) |
| 8. 童子拜佛 (176) | 18. 登山赶月..... (183) |
| 9. 推车上坡 (177) | 19. 搬枝摘果..... (184) |
| 10. 金鸡独立..... (178) | 20. 白蛇吸雀..... (185) |

- | | |
|------------------|------------------|
| 21. 巧取银瓢…… (185) | 27. 换景移山…… (190) |
| 22. 黑虎拦门…… (186) | 28. 横空出世…… (190) |
| 23. 蝎子爬路…… (187) | 29. 怀中抱月…… (191) |
| 24. 猿猴爬杆…… (187) | 30. 春燕穿飞…… (192) |
| 25. 猴子戏桃…… (188) | 31. 白马献蹄…… (192) |
| 26. 猴子摸瓜…… (189) | |

(九) 脚踢技法…… (193)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 拨草寻路…… (194) | 20. 电闪雷鸣…… (206) |
| 2. 野马奔蹄…… (194) | 21. 猛踢金炉…… (207) |
| 3. 乌鸦蹬枝…… (195) | 22. 岳王带马…… (208) |
| 4. 野马上槽…… (196) | 23. 脚蹬香炉…… (208) |
| 5. 云烟浮尘…… (196) | 24. 金鸡拍翅…… (209) |
| 6. 云顺风动…… (197) | 25. 侧踢金钟…… (210) |
| 7. 入山扫雾…… (198) | 26. 蜻蜓摆尾…… (210) |
| 8. 寒鸭绕树…… (198) | 27. 千里送行…… (211) |
| 9. 推山塞海…… (199) | 28. 蹬舟离岸…… (212) |
| 10. 卧鬼蹬炉…… (200) | 29. 猛虎跳涧…… (212) |
| 11. 鬼脚穿裆…… (200) | 30. 倒蹬脱纲…… (213) |
| 12. 斜踢山门…… (201) | 31. 鬼跳龙门…… (214) |
| 13. 浪子踢球…… (202) | 32. 倒踢金冠…… (215) |
| 14. 烈马扬蹄…… (202) | 33. 朝天一柱…… (216) |
| 15. 鬼脚掀门…… (203) | 34. 梅鹿弹蹄…… (216) |
| 16. 破门入室…… (204) | 35. 乌龙搅尾…… (217) |
| 17. 虎尾搅林…… (204) | 36. 扭动象鼻…… (218) |
| 18. 白马跳涧…… (205) | 37. 移山倒海…… (218) |
| 19. 张飞上马…… (206) | 38. 翻天覆地…… (219) |

39. 越洞蹬枝…… (220)

附录: 应战经验 (221)

上篇 奇拳真功

奇拳真功,是利用沙袋对人身“十拳”进行基础功力训练的主要训练手段之一。它有助于练习者学习和掌握正确的击、打、顶、撞、靠、扛、搬、戳、踢等方法,提高身体和攻防技能,锻炼身体各部位的协调配合,培养预测目标距离的感觉能力,增强身体素质,以适应防身制敌的实际需要。

沙袋由人造革、帆布或其它坚质料做成,形似圆桶,平底。沙袋大小可因人而异,一般直径为20—30厘米,长度可与练习者上身相等。内装黄沙,也可混入一定比例的锯末、鬃毛、泡沫塑料等柔软杂物,重量根据需要自定。沙袋上部袋口用绳索捆扎悬挂,高度适宜为度。

一、拳功

(一)直拳击袋练习

面对沙袋,格斗预备势站立,左拳直臂向前冲击沙袋,拳面向前,拳心向下,顺肩挺腕,右手护于胸前,目视击打拳。(图

1-1)两手交替练习,击打 20 拳为一组,每日打 4--8 组。

动作要领:头要正,胸要挺,腹要收,肩要顺,当另一拳击打时要拧腰,探身,力达拳面,击打快速、有力。

(二)勾拳击袋练习

面对沙袋,格斗预备势站立,右拳由下,向前上勾击沙袋底部,拳心斜朝上,击点与肩同高;左手握拳抱于腰侧,目视击打拳。(图 1-2)两手交替练习,击打 20 拳为一组,每日练 4--8 组。

动作要领:头正、胸挺,收腹,肩顺,当另一拳击打时要拧腰,力达拳面,勾击由下向前上,臂屈,勾击有力,快猛。



图1-1

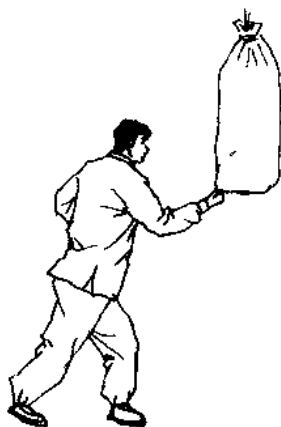


图1-2

(三) 摆拳击袋练习

面对沙袋，格斗预备势站立，右手抬肘，由右向左前弧形摆拳击打沙袋，手臂微屈，击点与肩同高；左拳抱于腰侧，目视击打拳。(图1-3)两手交替练习，击打20拳为一组，每日练4—8组。

动作要领：头正、挺胸、收腹、顺肩，另一手击打时要拧腰，力达拳背，弧形摆击，摆击快速、有力。

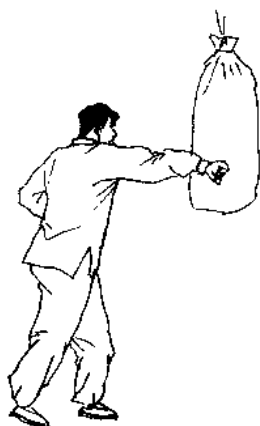


图1-3

(四) 翻拳击袋练习

面对沙袋，格斗预备势站立，左拳向上，向前下，翻拳砸击沙袋，拳心斜向上，击打手与头齐高，手臂微屈，右手握拳护于胸前，目视击打拳。(图1-4)两手交替练习，击打20拳为一组，每日练4—8组。

动作要领：头正、挺胸、



图1-4

收腹、顺肩，另一手击打时要拧腰，力达拳背，弧形砸击，砸拳快速，有力。

二、头功



图1-5

(一) 砸头击袋练习

面对沙袋，格斗预备势站立，身体前倾，重心前移，同时迅速低头，用头部前额碰撞沙袋；两臂自然分开，目视前方下方。（图1-5）碰撞10头为一组，每日碰撞4—8组。

动作要领：身体前倾，低头同时完成，力达前额，碰撞快速、有力。



图1-6

(二) 摆头击袋练习

面对沙袋，格斗预备势站立，前膝略屈，身体重心前移，身体前倾，用头向左前碰撞沙袋，两拳护于胸前，目视斜下方。（图1-6）两额侧撞，交替练习，练20次为组，每日练

4—8组。

动作要领：身体前倾，低头同时侧撞，力达额角，顶撞快速、有力。

（三）仰头撞袋练习

背向沙袋，两腿前后开立，前腿伸直，后腿微屈，身体后倾，重心落于后腿，仰头撞击沙袋；两手放于体前。（图1—7）练10次为一组，每日练4—8组。

动作要领：仰头快速，力点准确，力达后脑颅骨。



图1-7

三、肩功

（一）肩扛沙袋练习

侧向横开立步站于沙袋旁，两腿微屈，身体由右向左移，并用左肩撞击沙袋，重心落于前脚，左臂下垂，贴紧身体，右臂护于胸前，目视沙袋。（图1—8）连续撞扛10次为一组，每日练4—8组。两肩注意交替练习。

动作要领：身体侧倾，力达肩头，扛撞要快、猛。