

迷踪拳系列丛书

MIZONGQUAN人民体育出版社

迷踪拳

李玉川 编著

第六册

迷踪拳

第六册

李玉川 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

迷踪拳.第六册/李玉川编著.-北京:人民体育出版社

2004(迷踪拳系列丛书)

ISBN 7-5009-2561-1

I.迷… II.李… III.拳术-中国 IV.G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125246 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.875 印张 237 千字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—4,100 册

*

ISBN 7-5009-2561-1/G · 2460

定价:19.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

李玉川，河北省沧州市青县人，1951年出生。既嗜拳术，又喜文墨。8岁始从名师学练迷踪拳，数十年练功不辍，系统全面地掌握迷踪拳的理论、拳法和功法。他博学多求，勤练精研，先后学练了八极拳、八卦掌、意拳(大成拳)。同时，他重视对武术理论的研究，阅读了大量武术史料和书刊，写下了很多的读书笔记，致力探求武术之真谛。1996年8月，在青县成立迷踪拳协会时被推选为协会主席。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。作者为沧州市武协委员，青县迷踪拳第七代掌门人之一，当代迷踪拳重要代表人物。近几年来倾心于对迷踪拳的研究、整理和传播，撰写系列丛书，录制系列光盘，传授弟子。由人民体育音像出版社录制的光盘列入“中华武术展现工程”，在《精武》《武林》《中华武术》等刊物上发表作品多篇。

前言

本册书整理选编的是迷踪拳徒手拳术内容的精华部分，其中，迷踪拳练手是习练基本功夫的基础套路，健身、技击效用均佳；迷踪艺是拳法复杂全面、古来秘不轻传的精华拳术；迷踪五虎拳是突出表现虎威威形、风格特点鲜明的套路；实战技法基本功夫拳、肘、腿法连击练习，是提高实战技能的重点功法之一；“十五字技法要诀”是迷踪拳实战技法的核心。

在迷踪拳里，对“十五字技法要诀”的传授极严格，因而鲜为人知。现破除旧习，将其中部分内容整理出版，以飨读者。一些深层次的理论、技术问题有待进一步整理，容后再版。

编著者

2003年5月20日

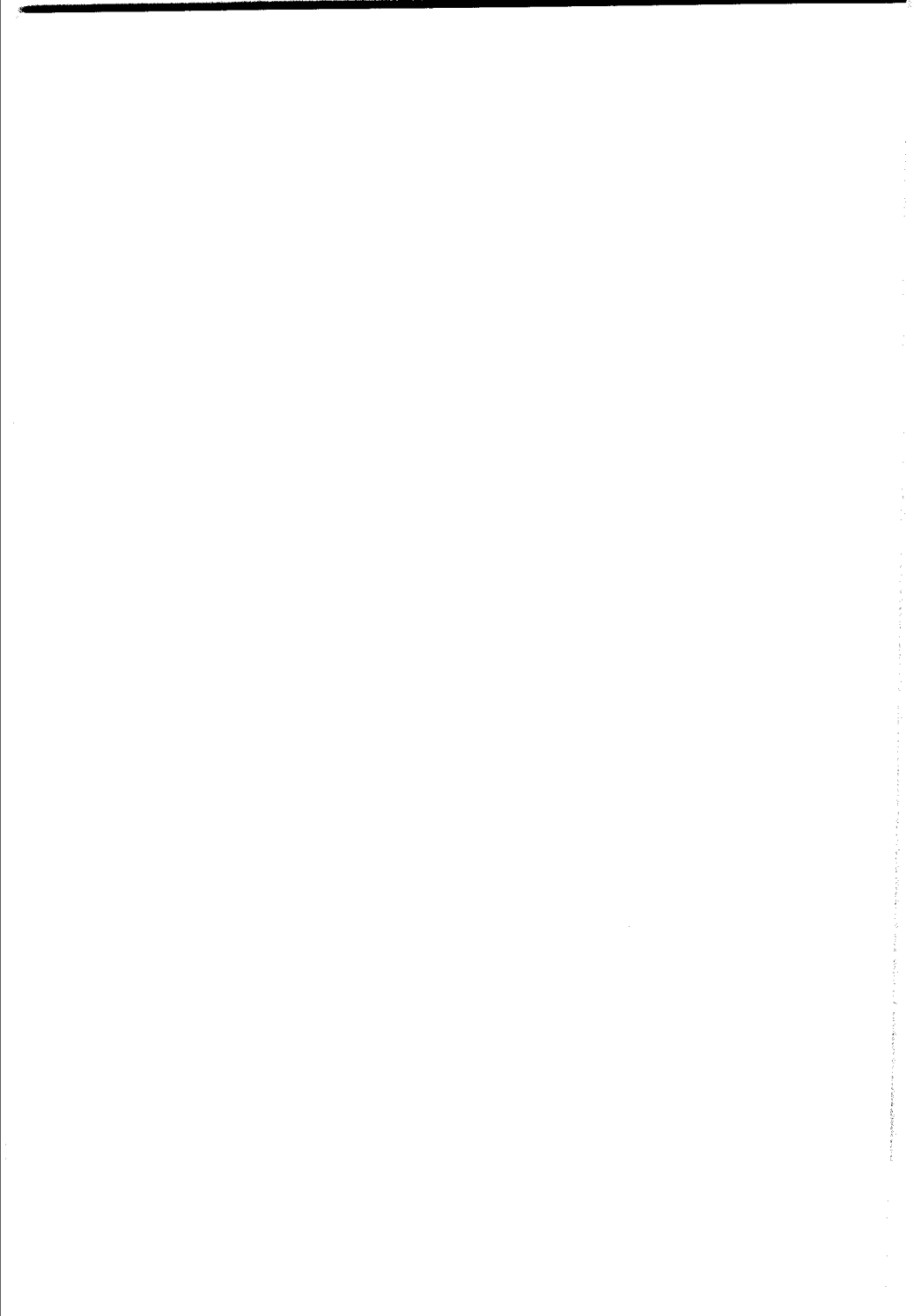
目 录

第一章 迷踪拳练手	(1)
第二章 迷踪艺	(55)
第三章 迷踪五虎拳.....	(139)
第四章 迷踪拳实战技法基本功夫习练法—— 拳法、肘法、腿法连击动作练习…	(197)
第五章 迷踪拳“十五字技法要诀”	(251)

第一章

迷踪拳练手





迷踪拳练手与迷踪拳弹腿同为迷踪拳习练基本功夫的基础套路。练手侧重练习各种手法。练手共有十二路，每一路主要习练一至几种手法。动作古朴明快，易学易练，但含义精深，技击性很强，包括了迷踪拳手法的基本技法。习练时，每个动作均要左、右势反复练习，一个动作练习多少，要根据时间长短、体力强弱而定，这里以左、右势动作各做两遍为例。习练中要求每一动作的发力均要运用全身的整体合力。

动作名称

预备势

第一路 磕打
第三路 横擂
第五路 展挂
第七路 架推
第九路 缠推
第十一 路 掌打
收势

第二路 捋打
第四路 撞打
第六路 劈砸
第八路 迎打
第十路 撩打
第十二路 探抓

动作图解

预备势

(1) 双脚并步，身体直立。两手成掌，自然下贴两大腿外侧。目视前方。(图 1-1)

(2) 两手握拳，同时臂外旋屈肘上提两腰间，拳心均朝上。与此同时，

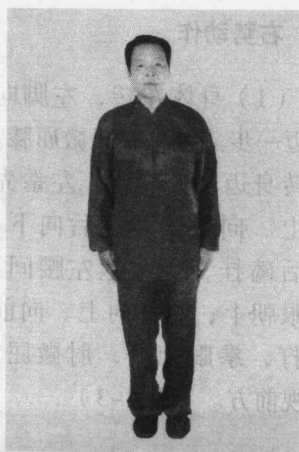


图 1-1

头向左摆。目视左方。

(图 1-2)

用途：预备势也是待发势，为攻或守做准备。

要点：身体要松静站立，神气内收。双拳上提与头向左摆要同时进行。



图 1-2

第一路 磕 打

右势动作

(1) 身体左转，左脚向前迈一步落地，双腿微屈膝。在转身迈步的同时，左拳先向上、向前击拳，后向下、向后磕挂，仍收抱左腰间，拳眼朝上；右拳向上、向前击打，拳眼朝上，肘微屈。目视前方。(图 1-3)

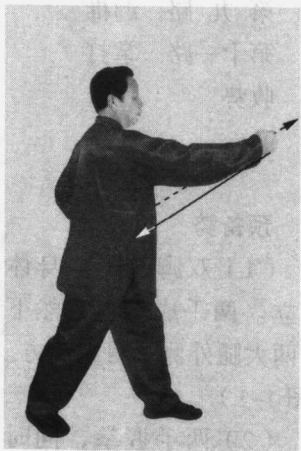


图 1-3

(2) 左拳向上、向前直击，肘微屈，拳眼朝上；右拳向下、向后磕挂，仍屈肘收至右腰间，拳眼朝上。目视前方。(图 1-4)

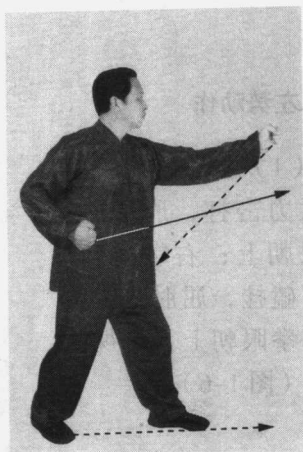


图 1-4

(3) 右脚向前迈一步落地，双腿微屈膝。随右脚前迈步，右拳向前、向上击打，肘微屈，拳眼朝上；左拳向后、向下磕挂，至左腰间，拳眼朝上。目视前方。(图 1-5)

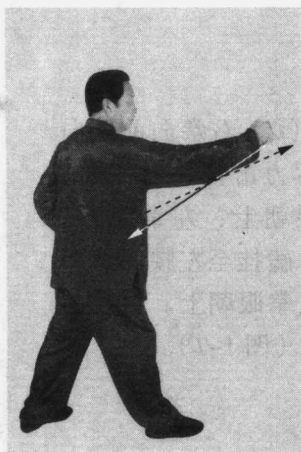


图 1-5

左势动作

(1) 左拳向前、向上猛力击打，肘微屈，拳眼朝上；右拳向后、向下磕挂，屈肘至右腰间，拳眼朝上。目视前方。(图 1-6)

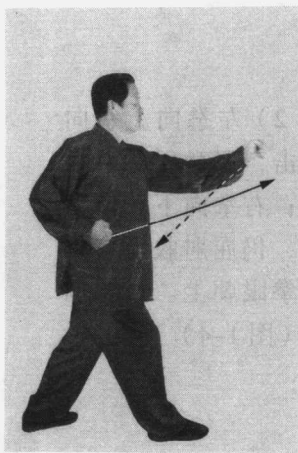


图 1-6

(2) 右拳向前、向上猛力击打，肘微屈，拳眼朝上；左拳向下、向后磕挂至左腰间，屈肘，拳眼朝上。目视前方。(图 1-7)

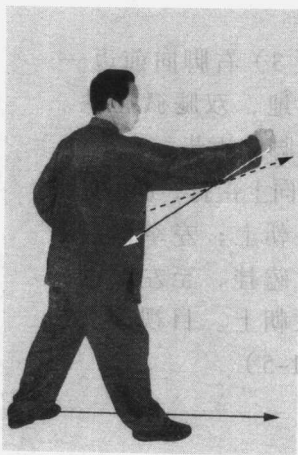


图 1-7

(3) 左脚向前迈一步落地，双腿微屈膝。同时，左拳向前、向上猛力击打，肘微屈，拳眼朝上；右拳向后、向下磕挂屈肘收至右腰间，拳眼朝上。目视前方。(图 1-8)

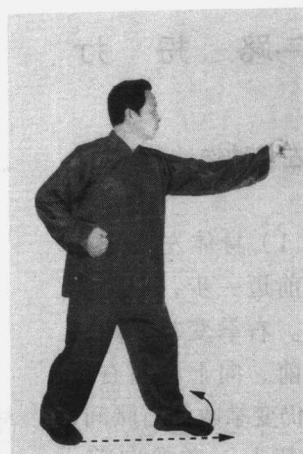


图 1-8

重复练习左、右势动作，做完左势第二遍后，身体左转，右脚上步与左脚并拢成预备势(2)的动作。(图 1-9)

用途：这一路，主要练习直拳击打的动作，并配合下磕后挂和前脚下踩。其技击用意，主要是磕挂前击，前手拳磕挂对手攻来拳脚，后手拳击打对手胸、腹部。

要点：双拳前击后磕要同时，上步击拳也要同时，脚要用力下踩。整个动作要注意运用全身整体合力。

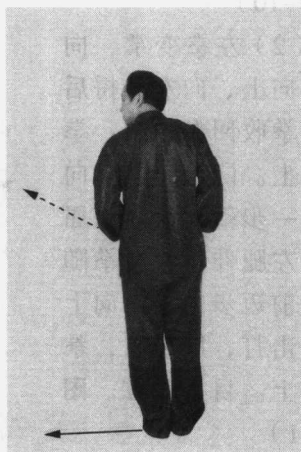


图 1-9

第二路 捋 打

左势动作

(1) 身体左转，左脚向前迈一步，双腿微屈膝。右拳变掌，随转身向前、向上、向右抄捋后仍变拳收回右腰间，拳眼朝上；左拳向前、向上猛力击打，肘微屈，拳眼朝上。目视前方。(图 1-10)

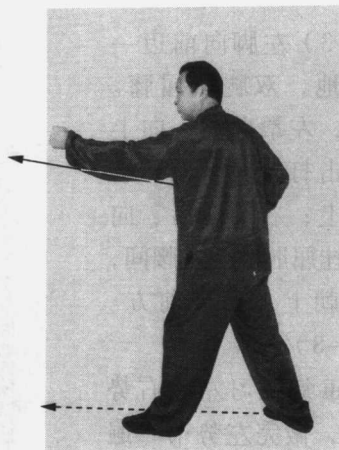


图 1-10

(2) 左拳变掌，向前、向上、向左抄捋后仍变拳收回左腰间，拳眼朝上。同时，右脚向前迈一步落地，右腿屈膝，左腿伸直。右拳随右脚前迈步向前、向上猛力击打，肘微屈，拳眼朝上。目视前方。图(1-11)



图 1-11

(3) 右拳变掌，向左、向前、向右抄捋后仍变拳收回右腰间，拳眼朝上；左拳向前、向上猛力击打，肘微屈，拳眼朝上。目视前方。(图 1-12)



图 1-12

右势动作

(1) 左拳变掌，向右、向前、向左抄捋后仍变拳收回左腰间，屈肘，拳眼朝上；右拳向前、向上猛力击打，微屈肘，拳眼朝上。目视前方。(图 1-13)



图 1-13

(2) 右拳变掌，向左、向前、向右抄捋后变拳屈肘收回右腰间，拳眼朝上；左拳向前、向上猛力击打，肘微屈，拳眼朝上。左脚同时向前上一步，左腿屈膝，右腿伸直。目视前方。
(图 1-14)

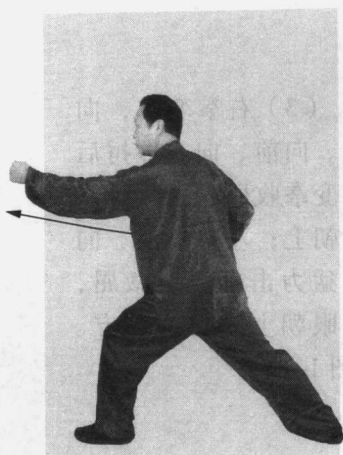


图 1-14

(3) 左拳变掌，向右、向前、向左抄捋后变拳收回左腰间，屈肘，拳眼朝上；右拳向上、向前猛力直击，肘微屈，拳眼朝上。目视前方。
(图 1-15)

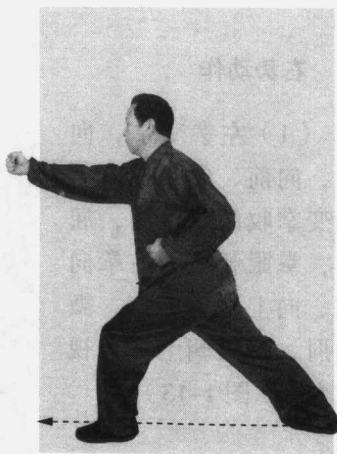


图 1-15

重复练习上述动作。练完右势第二遍后，身体左转，右脚上步并拢左脚成预备势（2）的动作。（图 1-16）

用途：这一路，主要练习捋手击打的动作。具体应用时，用左（右）手抄捋对手击来拳（掌）腕，右（左）拳击打对手肋、胸部。

要点：抄捋要快速有力，击拳要迅猛，二者要同时，不可脱节。

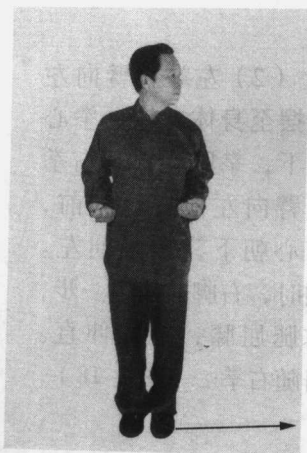


图 1-16

第三路 横 播

左势动作

（1）身体左转，左腿向前迈一步落地，左腿屈膝，右腿伸直。同时，右拳直臂向前、向右横摆至身体右侧，拳心朝下，拳眼朝前；左拳直臂向左、向前、向右横打至身前，拳心朝下，拳眼朝右。目视前方。（图 1-17）



图 1-17