

# 查拳精粹

開封查拳

主編 白震 高美紅

人民體育出版社

奧妙無窮人難知  
天下揚名數第一  
一人解開腿中理  
十趙彈腿世上稀

# 查拳精粹·开封查拳

主编 白震 高美红

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

查拳精粹:开封查拳/白震主编.-北京:人民体育出版社,

2008 ISBN 978-7-5009-3566-7

I.查… II.白… III.查拳-开封市 IV.G852.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 195666 号

\*

人民体育出版社出版  
开封日报社印务中心印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32开本 13.75印张 400千字  
2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷  
印数:1-2000册

\*

ISBN 978-7-5009-3566-7  
定价:48.00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)

查拳属教门拳种，曾密不外传。时至今日，在中华复合型民族的国度里，民族大团结促进了各民族文化的相互交融，彼此交流，构成了时代文化的新韵律。

查拳动作舒展大方、快速有力、节奏分明，是当今竞技武术长拳（器械）内容的基础和母体，肯定查拳的功能与作用，梳理与出版查拳精粹，对推动全民健身活动、弘扬中华武术，无疑具有积极良性作用。

梁时夫

## 前 言

查拳是中国传统武术瑰宝中的一颗灿烂明珠，它属于长拳类的一种拳术。其历史悠久，流传广泛，初盛于鲁西冠县一带，后又流传于河南、河北、甘肃及全国各地，主要在我国回族人民群众中世代相传。其中，山东冠县是查拳之初盛之地，被誉为“查拳之乡”。历史上，山东演练查拳名人层出不穷。有沙亮、张乾、张其维、相洪修、李恩聚、张锡彦、张凤岭、张英震、张锡太、张锡禄、常振芳等都是赫赫有名的查拳大师；还有马永贞、王子平、马金标等人，也是有名的查拳大师。他们都是回族人，都为查拳的传播和发展做出了巨大的贡献。

河南开封之查拳，最早是在清朝道光年间，由河北省沧州查拳大师黄明新传于开封回族人，居住区域——东大清真寺，授徒百拾余人，其著名弟子有：李占发、丁占奎、王少平、李刚等。黄明新离开开封后，主要由李占发继承师业，在东大清真寺授拳长达四十六年之久，教出了一批、又一批武术人才，为查拳在开封的发展起了承前启后的作用。他不同时期的著名弟子有尹世林、陈宏保、陈进孝、刘中原、杜进德、李长松、杨世杰、白缓云、赵汝庆、洪金才、单进忠、马广清、郑德顺、白玉祥、刘振兴等，当代开封查拳的主要传授人有：刘振兴、李世英、李树森、尚金福、白少福、周福祥、白文发、王福增、李伯安、李大明、张继生等，郑州市有白玉祥、曹金林、刘志忠、刘国富、郭晓刚、拜云鹏，洛阳市的王锡臣、曹伯祥等，由此，查拳便在开封、郑州、洛阳回族人民中间广泛地流传开来。

本人自幼喜爱武术，拜师刘振兴门下，本书内容有恩师传予本人，遵照老师的嘱托，融会本人的习武经历和教学经验，撰写了这本书，并将她奉献给广大武术爱好者。

本书在编写过程中，为了集思广益提高编写水平，特邀请了高校

几位教师参加整理编写工作,具体分工是:白文发同志担任主审。白震和高美红同志担任主编,其余几位同志担任副主编,最后由白文发、白震同志统筹全稿。具体编写分工如下:李庆功(第一章第一节);边挺(第一章第二节、第二章第一、四节);高美红(第三章第一、二节);梁华(第三章第三节和第四章);张帆(第五章和第六章第一节);马向文(第六章第二节);张治国(第七章和第二章第五节);刘继志(第八章和第二章第二、三节)。由赛子威、徐凯翔同志完成照片工作,另外,由于内容太多,准备分两部书出版,第一部书编写前五路查拳,另一部编写后五路查拳。

在编写过程中,严格按照拳谱逐一进行动作描述,并将每一动作的用法、要点无私奉献给大家,希望大家看过之后有所收获,因本人年过花甲,水平有限,有不妥之处,敬请武术界同仁见谅。另外,王冰城、李志愿等同志在编写过程中也做了许多工作,再次表示诚挚的感谢!

主审:白文发

<b>目 录</b>	
<b>第一章 查拳之源流</b> .....	(1)
<b>第一节 查拳之源流及开封查拳的来历</b> .....	(1)
一、查拳的渊源 .....	(1)
二、开封查拳的来历 .....	(2)
三、关于吴殿章之典故 .....	(5)
四、关于吴殿章与查拳拳系 .....	(6)
<b>第二节 查拳的内容及特点</b> .....	(17)
一、查拳的内容 .....	(17)
二、查拳的特点 .....	(17)
三、查拳的演练风格及构成因素 .....	(19)
四、查拳的健身价值 .....	(20)
五、查拳练功方法歌诀 .....	(20)
六、查拳中为什么是十趟? .....	(21)
七、查拳“十字要诀”、“五形与六合”之说,“舒展与紧凑”之说 .....	(22)
<b>第二章 查拳的基本功和基本动作</b> .....	(23)

第一节 手型、手法和步型、步法 .....	(23)
第二节 腿 法 .....	(28)
第三节 平 衡 .....	(36)
第四节 跳 跃 .....	(37)
第五节 肩、腰、腿部柔韧练习 .....	(38)
<b>第三章 查拳贰拾捌路腿法练习</b> .....	(40)
第一节 查拳贰拾捌路腿法练习拳谱 .....	(40)
第二节 第一至二十路腿法练习 .....	(41)
第三节 第二十一至二十八路腿法练习 .....	(111)
<b>第四章 查拳一路——母子功架拳</b> .....	(134)
第一节 查拳一路拳谱 .....	(134)
第二节 动作名称、动作说明、要点及用法 .....	(135)
一、动作名称 .....	(135)
二、动作说明 .....	(136)
<b>第五章 查拳贰路——《行手拳》</b> .....	(184)
第一节 贰路拳谱 .....	(184)
第二节 动作名称、动作说明、要点及用法 .....	(185)
一、动作名称 .....	(185)
二、动作说明 .....	(186)
<b>第六章 查拳叁路——《飞脚拳》</b> .....	(243)



第一节 查拳三路拳谱 .....	(243)
第二节 动作名称、动作说明、要点及用法 .....	(244)
一、动作名称 .....	(244)
二、动作说明 .....	(245)
<b>第七章 查拳肆路——升平、短打 .....</b>	<b>(307)</b>
第一节 查拳肆路拳谱 .....	(307)
第二节 查拳肆路动作名称、动作说明、要点及用法 .....	(308)
一、动作名称 .....	(308)
二、动作说明 .....	(310)
<b>第八章 查拳伍路——关东拳 .....</b>	<b>(377)</b>
第一节 查拳伍路拳谱 .....	(377)
第二节 查拳伍路——动作名称、动作说明、要点及用法 .....	(378)
一、动作名称 .....	(378)
二、动作说明 .....	(379)

## 第一章 查拳之源流

### 第一节 查拳之源流及开封查拳的来历

#### 一、查拳的渊源

查拳是中国传统武术瑰宝中的一颗灿烂明珠，它属于长拳类的一种拳术。其历史悠久，流传广泛，初盛于鲁西冠县一带，后又流传于河南、河北、甘肃及全国各地，主要在我国回族人民群众中世代相传。

查拳，追其源流到目前为止，即无文献可查，又无历史记载；只能根据世代口传而已。当然，在拳谱中提到的“仙人”、“异人”、“大仙”的说法多是玄语。但是，流传最多的说法是：查拳是由明朝时的一位信仰伊斯兰教的教民——查密尔所创。他曾经路过山东冠县、张伊庄，因途中身体生病留在清真寺内进行治养，当地回族人民对他百般关心照顾，病瘳后，为报答当地人民对他的深情厚义，而将自己所演练的拳术教授给了当地青年人。查密尔教时没有说教的是什么拳，青年们也没有向教者问、学的是什么拳，后人便以其姓氏来命名为：“查拳”。以表怀念恩师之情。而现存的十路查拳是后人在查密尔教授的基础上，不断充实发展促其完善而成的。

关于查密尔，有些地方流传是“查密氏”、有人说查密尔的，也有说是“查尚义”、“查元义”的等等。但不管怎么个叫法，或者名子差异中又有什么联系，均是“查”字当头。“查拳”是后人为纪念这位天才的创始人，而以其姓氏来命名的拳种。从此，查拳便在中华武林上应运而生，驰名于天下，这是无可争议的历史事实。

查拳源远流长，山东冠县是查拳之初盛之地，被誉为“查拳之乡”。历史上，山东演练查拳名人层出不穷。有沙亮、张乾、张其维、相洪修、李恩聚、张锡彦、张凤岭、张英震、张锡太、张锡禄、常振芳等都

是赫赫有名的查拳大师；还有马永贞、王子平、马金标等人，也是有名的查拳大师。他们都是回族人，都为查拳的传播和发展做出了巨大的贡献。

查拳流传除山东之外，在河南中原一带尤为盛行。在清朝中后期形成了黄（明新）、王（世亮）、石（泰春）、三大流派，一直流传至今。黄是指河北省沧州住的黄明新传授的，多流传于开封东大清真寺一带地区；王是指山东人王世亮传授的，多流传于周口、淮阳地区一带；石是指山东人石泰春传授的，多流传于黄河下游以北地区，三家大同小异，争奇斗艳。

河南开封之查拳，最早是在清朝道光年间，由河北省沧州查拳大师黄明新传于开封回族人，居住区域——东大清真寺，授徒百拾余人，其著名弟子有：李占发、丁占奎、王少平、李刚等。黄明新离开开封后，主要由李占发继承师业，在东大清真寺授拳长达四十六年之久，教出了一批、又一批武术人才，为查拳在开封的发展起了承前启后的作用。他不同时期的著名弟子有尹世林、陈宏保、陈进孝、刘中原、杜进德、李长松、杨世杰、白缓云、赵汝庆、洪金才、单进忠、马广清、郑德顺、白玉祥、刘振兴等，当代开封查拳的主要传授人有：刘振兴、李世英、李树森、尚金福、白少福、周福祥、白文发、王福增、李伯安、李大明、张济生等，郑州市有白玉祥、曹金林、刘志忠、刘国富、郭晓刚、拜云鹏，洛阳市的王锡臣、曹伯祥等，由此，查拳便在开封、郑州、洛阳回族人中间广泛地流传开来。

## 二、开封查拳的来历

查拳是在道光年间流传到开封的，从河北沧州传入河南汴梁。将查拳传到汴梁这个人，叫黄明新。他为什么来到开封呢？这里还有个三闯河南的小故事呢！

黄明新生在一个武术世家，他的父亲在家开了一个武术馆。有一天，天降大雨，人们无法下地，闲着无聊，就有人想见识见识大师兄的武艺，非让黄明新和大师兄比武。大师兄不比，是因为老师就这一个儿子。“俺两个要比呀，他只能打我，我不能打他”，大师兄在心

里默默想着。其他人为了想看看，就不停地煽动，对黄明新说：“大师兄说你的功夫还不行。”那时候黄明新刚刚18岁，正值年轻气盛，血气方刚，火气大得不行，一听大师兄说自己不行，就直接要和他比，非要见个高低不行。无奈啊，两个人就在这个学屋里比了起来！

黄明新步步逼近，大师兄节节退让，退到一个墙角的时候，黄明新用两个手掌向左右耳门打去，迎面又向肾囊上踢了一腿，这个招法叫“双蛇一蟒”。上边一个双峰贯耳，下面一个撩裆腿，同时到，你如果用两个手挡住了掌，脚这个地方就躲不开了，而这个脚踢的也是个致命的地方。你要是顾及到这个裆，上面就会打到耳门上，这招确实厉害。大师兄无奈，一纵身一个贴墙挂画，才把这个招数躲开。黄明新两个掌走空了，一腿踢到了墙上，顿觉好没面子。更难堪的是，这个房子是新修的，新砖白灰，由于刚才力道过大，这个砖陷进去四指那么深。大师兄从墙上落下来，直接就去回禀老师。拉着老师就向学屋走来，边走边说“老师你去看看，你去看看”。老师不知道怎么回事，走到那个砖前，大师兄才说：“您看这个砖陷进去了。”老师非常纳闷，“谁蹬进去了？还是谁淘气了？”“不是，这是俺师弟要和我比武，他使这一手，你看有多狠毒！要不是您老教给我这“贴墙挂画”啊，那我命休矣！”老师一听，立刻火冒三丈，随手拿起个棍，“他在哪呢？”就要打。其他师兄弟就叫黄明新赶紧跑，说老师拿个棍正找你呢。黄明新呆住了，朝哪里跑啊，转念一想，嗨，去河南开封吧。开封有个东大寺，那里的教长是黄明新的表叔。然而他也仅仅是听说过，并没有到过河南。走投无路了，就朝河南这个方向走着，打听着，一路摸到了开封。

他到开封一进北门就打听东大寺，有好心人给他指出方向，就这样来到了东大寺。见了他这个表叔，彼此都不认识，“你从哪来？”“沧州人，姓黄！”这他表叔知道，客套了一番，赶紧叫人做饭。就在这个做饭的时候，他听见东大寺的南讲堂有脚步声，是练武的。他顺着走廊往那门前一看，有些人正在练武，练的是“七势门派”，老师叫王百和。黄明新是出自武术世家啊！那个时候的礼节是：一作揖，一照胸脯。刚作过揖，照过胸脯，就有一个人从后墙处一个健步，两个手抄着黄明

新的两个肘，一转身将他撂在了椅子上，脚不连地。他脸一红，也没有说话，走了，这是头一次来河南。刚才露手这个人，叫王照祥，外号“细狗腿”，就是上地里见一只兔子，他都能逮住，所以人送外号“细狗腿”。黄明新头一次来河南没站住，那边的饭做好了，来叫他吃饭，才发现他不见了，走了。

这家里边呢，三十里五十里，各集各镇都找遍了，就是不见黄明新的踪迹。这时候大师兄也后悔了，想想不应该向老师告状，自己的胸襟未免太小了。老师这两天饭也吃不下了，整天唉声叹气，大师兄看在眼里，心里真不是滋味。就在这时，突然有人送信说：“回来了。”大师兄赶紧拜见了老师，说“见了您可不要打他”，他不用说这个时候老师也都不会动手了。老师一看黄明新满身尘土，赶紧让他洗了脸，吃了饭，换过衣服，这才问他上哪去了。

“上河南，上河南了。”

“你上河南找谁了？”

“你不是给俺说过有个表叔在开封东大寺当教长嘛。”

“那你去为啥回来这么快？”

于是黄明新就把怎么作揖，怎么照胸脯，对方把他撂到椅子上这件事说了一遍。

“那你的意思咋办呢？”

“我的意思是我的功夫还不行。”

“那你还练不练？”

“那我还得狠练！”

“那好，拿剪子。把那个辫子铰了，你把那个辫子收起来，你这个辫子再长那么长的时候，你还去。”

所以说，时间是十年的时间，这个时候黄明新28岁，专门又来到河南，这一次可不像上一次，上一次是和家里边生气走的，也没带盘缠，也没带替换的衣服。这一次盘缠、衣服都准备好了，礼拜四的时候到了开封北关，找个店住了下来。礼拜五是回族的主麻日，到东大寺礼过拜，黄明新说：“众位乡亲不要走，我是外地的，在家学了点

粗拳笨艺，望大家指正指正。”大家一听，说“欢迎”。就在月台上踢了几趟腿，打几趟拳，然后问“你这里有碾磨没有”。你要碾磨做什么？大家都在心里嘀咕着。“这碾磨当然有了！”不知道谁插了一句。“想借个碾盘。”这边有人接过话头说：“丁社长刚买了个新碾磨，在寺门口放着呢，就劳驾大家帮忙把它搬过来吧。”说着就去了一二十个年轻小伙子，嘿哟嘿哟地抬来了。这个碾磨有一尺多厚，直径有五尺宽。然后又摆上两个长板凳，黄明新用脚跟放在一个板凳上，用头、脖子放在另一板凳上。稍许，几个人又把这个碾盘滚到他跟前，只见黄明新扣住碾盘中间那个眼，就把这个碾盘放在自己肚子上，这个功夫叫“铁板桥”。如今还有练家，就是不是那个位置。现在一头搁的是腿弯，另一头搁的是肩膀上，不是放在脖子上，也不是放在脚跟上，如今“铁板桥”就是这样练的。这个碾盘重量不下 1500 斤，搁上之后，还能再上去四个人，其中有个人叫白三喜，一身硬功夫，在上头使了个千斤坠，压得黄明新满头大汗。黄明新就问这个朋友是谁，白三喜蹦了下来，一问姓名叫白三喜，黄明新一拱手，又走了。这是二来河南，也没站住，回到沧州，又练一十载。

再一次来开封的时候，黄明新就直接去找白三喜。白三喜这个时候已经老了，要比武，白三喜不和他比，这才要求留他，留在这里传授武术。所以说，这河南开封查拳的创始人呢，就是黄明新。这一段时间，就在清朝道光年间。

### 三、关于吴殿章之典故

他是元朝人，帮助明太祖朱元璋打天下灭了元朝，他是明朝的开国元勋，是位回族人。是为武将，优善用钩，留有钩之练用法《另见钩谱等》也是位武术家。他在灭元建明之际，抛弃王位，离伍而去。到西安附近之山洞中修道（即做礼拜）西安有位青年叫马俊，不断到山中，想求师学武艺，一天让吴殿章看见，吴是个穆民打扮，头缠白布出洞间：“汝子常来山中为何？”马说：“求师学武艺”，吴又问：“为何学武艺”，马答曰：“健身延年益寿”，吴曰：“我是个练武之人，但我不能教你，因你的目的不纯，你是独善其身，马见吴头缠白布，手持手杖，威

风凛凛，就问哪为何学艺才成呢？”吴曰：“为教此艺而学”，马立即应允，十分佩服，马立即拜吴为师。

#### 四、关于吴殿章与查拳拳系

相传明代吴殿章系甘肃省一带人，是回族人，曾助明朝太祖朱元璋攻打南京等地，与常遇春是同期人，他在推翻元朝统治之后，明朝封官时他归稳了，故历史资料不好查阅到此人，但在回族查拳典故、钩谱上多次提到他，如回族的查钩上就有“钩祖本是吴殿章，南京城下美名扬，王侯之位他不作，留下此艺万古芳”之词言，吴创立了教门弹腿共计二十八趟，是依据阿文二十八字母所创编的。故有二十八趟腿之说，现流传之十趟弹腿就是吴殿章所创立传授的，还有十八趟腿，除此之外，而在腿拳中此二十八趟腿应有尽有之。并有十路弹腿歌谱：

“十趟弹腿世上稀，奥妙无穷人难知，有人解开腿中理，天下扬名数第一”之说。吴殿章将弹腿传授给其子吴兆熊，其子又传授给后代；回族人查密尔（又称：查尚义）武艺高强，聪明过人，精通教门弹腿，并熟知各路拳种。他以教门弹腿为根基，取自百家拳种之长，取其精华，去其糟粕，如梅花拳，关东拳等等创立了独树一帜的十路拳，后人为纪念恩师查密尔，便以他的姓氏来命名为：“查拳”，所以，查拳以舒展大方，刚劲饱满而著称。查拳动作由简到繁，结构细致生动，组合上采取了多方位的应用，平弹踢，低斜踢，双飞脚，旋风脚，连环飞脚等都适当分布在各路拳套中，错综而紧密的配合；在手法中有引手扎掌、搂掌、云手、击掌、正或反勾手等，身法则有：起伏转折，闪展腾挪等，应用灵活具有弹性，论姿态则曲折开合，虚实高低，仰俯旋转，刚柔相济，跌扑滚翻，节奏分明，而有韵律，整体上表现出一种勇敢矫健的气势。所以，查拳成为少林五大名门——查、滑、炮、腿、洪中之第一大名门。而被武林同道所称颂；后来到清朝道光年间之后，查拳迅速发展起来，在全国穆斯林中广为习练而流传；同时，在河南省查拳已形成了三大家。——即黄、王、石三家。黄是论叶人叫黄明新，他传授的查拳主要在开封东大清真寺一带，后传播

于郑州、洛阳等中原地区的回族人中间。王是山东人王世亮，王派流传于周口、淮阳一带地区。石是山东人石泰，石派大多在黄河以北新乡、焦作地区流传，三家大同小异而争奇斗艳。今在此处把开封之查拳，提供给武术运动爱好者，做健身养身延年益寿之用。

### 二十四要之浅释

二十四要是由历代长拳武术家及其爱好者经过长期的实践，精心研讨概括归纳出来的精华所在。它是长拳武术运动方法的总称。包括有：“四击”、“八法”、“十二型”。是对中国长拳武术技击法的高度概括。其要求是要相当熟悉、准确掌握武术中的各种技击动作的运动规律，和掌握住各自不同的力点、距离、方位、位置和路线等，并在运动中表达出来。

#### (一) 四击——踢、打、摔、拿

1. 踢——常泛指人体下肢腿法的运用。人体下肢担负着支撑身体直立和走、跑、跳的动作功能。因此，其形态结构与其功能相适应。就人体上下肢相比，上肢骨骼短细灵活些，下肢骨骼长粗大些，并且结构坚固、稳固、肌肉发达；这种先决条件，使用腿法进攻时有以下优点：(1)腿部的力量比手臂大，在技击格斗中若能正确掌握踢打技能则能实施最有力和最有效的打击；(2)人的腿比手臂长，在技击格斗中使用腿法可避开对方上肢之进攻促其去防腿法，以己腿之长击去对，对方臂之短。则由于手法上的进攻；(3)起动快，来势猛，使对方阻截困难，防不胜防。我们的查拳、滑拳和腿拳都十分讲究用腿击打对方都曾起到非常重要的作用。在使用腿法上历来都有争论；其交点主要在高度上，有曰：“起腿三分险”；有曰：“踢腿高不过肩”；嵩山少林拳法认为：“腿忌踢”。“宜踩”。因腿踢后只有一脚支撑身体着地，难以掌握身体重心，有腿起半边(身)空之说。因此，在技击格斗中运用腿法时要扬其长，避其短，要灵活掌握之，踢的技法有：弹、蹬、踹、摆、缠、点、扫、挂、铲等；并能做到：前踢后撩，踹击直进，蹬扫膝顶，里合外摆，高低回环，快慢虚实都适度，变化莫测，不拘形式的技术。因此，要求练习者要具备良好的腿部柔韧性和腿击的力量，速度及用腿击



法时能控制身体平衡的基本能力。在实战格斗中能自轻松地形成一个平稳、舒适、流畅、连贯的整体动作。并在手眼身法步的协调配合下,以灵巧的步法、巧妙的手法、神奇的眼法、敏捷的身法,流畅的技法,凶狠的腿法,果断猛烈地攻击对方。做到:出其不意,攻其不备,而扬长避短以达到攻击之目的。

在练习中要先以单个腿法动作为基础,以形成一个独立单位,单独使用;接着由简单到复杂的进行组合腿法动作,要在近似或直接实战中经过持续反复地练习使用;形成正确地动力定型,以便能在实战中变幻莫测,准确及时将所学腿法运用自如,得心应手。

2.打——一般泛指上肢手法的运用。上肢包括:肩、上臂、肘、小臂、手腕和手掌、手指七部位。在武术运动中上肢手法的运用最为广泛。要求:能做到手法迅捷,两手左右绕环,纵横交错、左开右合,上封下取,闪空疾入,始终交叉于胸前,好似两扇门,起到积极防守之作用。以腰腿之劲发力,行于肩、肘、腕、掌、指,其动作应达到灵活自如,虚实多变、指上打下,以快如闪电迅雷不及掩耳之势,促使对方防不胜防。上肢之手法:(1)拳——在武术运动中有着举至轻重之作用,握拳要正确适度,特别在技击中应做到:“去是散手,着人成拳,力要顺达,有爆发力,其拳法一般有:冲、抄、劈、砸、鞭、插等。”

掌——在冲击力上不如拳的冲击力大,但在尺寸上却长于拳和集中缩小打击面。其掌法一般有推、劈、砍、穿、托、撩、掸、托、撞、拍等。

肘——肘是前(小)臂与上臂相联接的关节,称为中节;它对臂部的屈伸变化起着作用;肘屈时凸起的肘尖质硬,在腰、肩部关节的带动下运用灵活的巧妙的方法,其变化莫测,其势凶猛,动作快速,短而险,在近身技击中最易发挥其威力,拳谚曰:“宁挨十手,不挨一肘”,“肘打四方人难防”之说。肘的技法有:顶、横、撞、砸、盘、拐等法。其他打法在武术技击中人体之头、肩、胯、臂和手指等部位均可作为攻击之武器。它可弥补拳、掌、肘之不及。头部打法:顶、撞、摆等。以攻击对方之面部、鼻、太阳穴、心胸腹部位为主。肩部打法:撞、