

朱宝珍／著

传统

第三册

传统八卦掌的高级套路和器械套路

人民体育出版社

八



掌

传统八卦掌

第三册

朱宝珍 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

传统八卦掌. 第三册/朱宝珍著.-北京:

人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2183-7

I.传… II.朱… III.八卦掌 IV.G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 058227 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 毫米 32 开本 19 印张 458 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2183-7/G·2082

定价:29.00 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

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

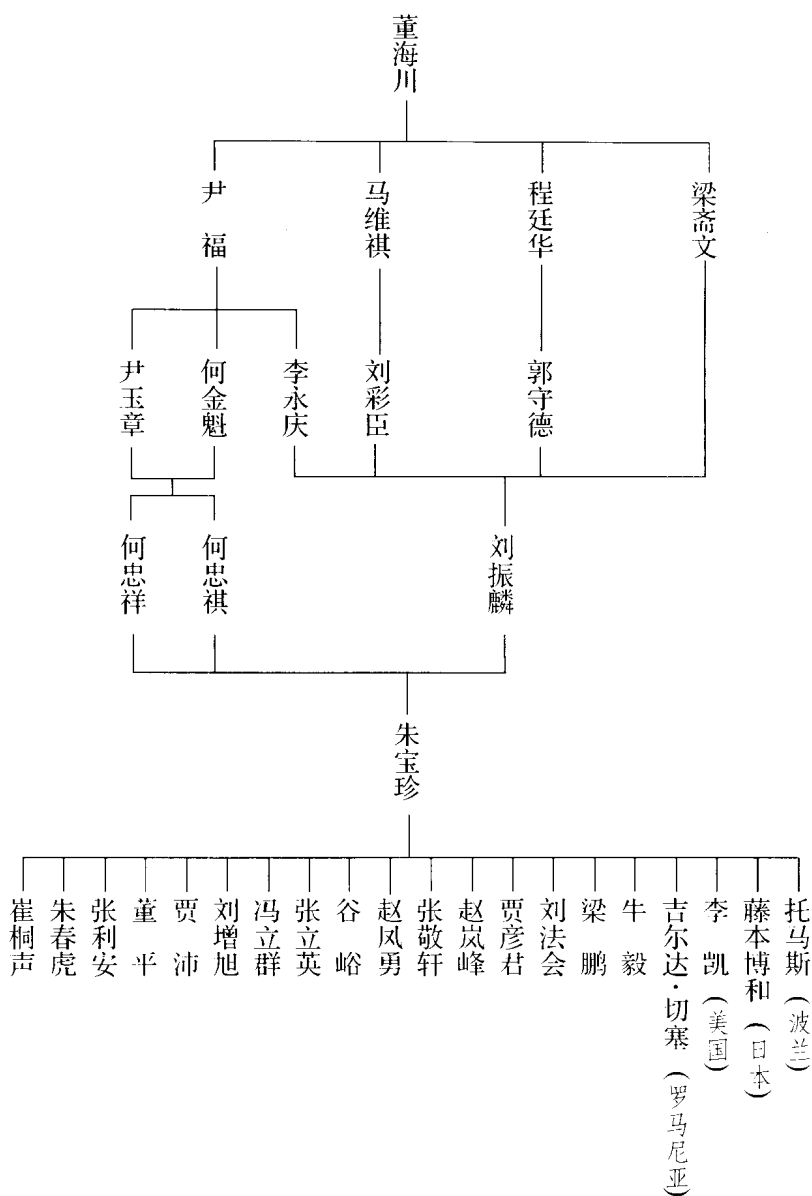


八卦掌名家刘振麟先生



作者与部分弟子、部分再传弟子合影（中排第4人为作者）

本书涉及传承体系



《传统八卦掌》丛书工作人员

编辑整理:	张立英	赵凤勇	梁 鹏
摄 影:	秦彦博	张立英	赵凤勇
	张敬轩	贾 沛	刘增旭
动作示范:	朱宝珍	张敬轩	孙 妍
	赵凤勇	张立英	冯立群
	刘增旭	贾 沛	
技术支持:	崔桐声	朱春虎	郭彦民
	牛 毅	张敬轩	张利安
	刘增旭	冯立群	贾 沛
	谷 峪	董 平	刘法会
	贾彦君	李 凯(美国)	



作者简介

朱宝珍，1933年7月生于河北定兴县。

自幼习武，后从师刘振麟、胡耀珍、何中祺、何中祥、张洪基等人，擅长二郎拳、五祖拳、形意拳、太极拳、昆仑拳，专攻程派和尹派八卦掌及各种器械。培养学生近千人，在国内外武术比赛中成绩优异。朱宝珍被载入《中国当代武术家辞典》《中国民间武术家名典》《当代武林录》等典籍。

传统八卦掌



第三册

【第一册】传统八卦掌各大流派的技术特点、基本套路、实战攻防等内容

【第二册】传统八卦掌器械习练要领和套路介绍

【第三册】传统八卦掌的高级套路和器械套路

传统八卦掌



【第三册】

目 录

第一章 八卦掌高级套路	(1)
第一节 八卦掌高级一路	(1)
第二节 八卦掌高级二路	(66)
第三节 八卦掌高级三路	(124)
第二章 八卦单器械高级套路	(200)
第一节 八卦刀高级套路	(200)
第二节 八卦枪高级套路	(274)
第三节 八卦双头枪高级套路	(353)
第三章 八卦双器械高级套路	(418)
第一节 八卦子午鸳鸯钺高级套路	(418)
第二节 八卦风火轮高级套路	(485)
第三节 八卦判官笔高级套路	(545)



第一章 八卦掌高级套路

第一节 八卦掌高级一路

【动作名称】

预备势

起势

第一段

- | | |
|-----------|-----------|
| 1.推磨掌左行转势 | 10.左顺步穿掌 |
| 2.扣步掩手掌 | 11.右顺步穿掌 |
| 3.左仆步撩掌 | 12.左顺步穿掌 |
| 4.右翻身掌 | 13.背身撩掌 |
| 5.背身穿掌 | 14.回身虚步压掌 |
| 6.片掌右行转势 | 15.扣步平冲掌 |
| 7.回身压腕掌 | 16.回身盖掌 |
| 8.虚步开掩掌 | 17.反身左劈掌 |
| 9.转身左旋掌 | |

第二段

- | | |
|---------|----------|
| 18.左云片掌 | 22.背后插掌 |
| 19.左劈腿掌 | 23.右片旋掌 |
| 20.顺步撩掌 | 24.转身十字掌 |
| 21.右翻身掌 | 25.左引手掌 |

- | | |
|----------|-----------|
| 26.转身撑掌 | 33.左斜身掌 |
| 27.右引手掌 | 34.转身平插掌 |
| 28.右仆步插掌 | 35.右提炉掌 |
| 29.箭步平冲掌 | 36.左仆步插掌 |
| 30.右反背锤 | 37.左弓步撩掖掌 |
| 31.左斜身掌 | 38.背插掌 |
| 32.右斜身掌 | 39.左仆步插掌 |

第三段

- | | |
|----------------|----------------|
| 40.右云片掌 | 48.右翻滚掌 |
| 41.左云片掌 | 49.丁步竖掌 |
| 42.左翻身掌 | 50.虎坐步双顶肘 |
| 43.回身插掌 | 51.左弓步反砸锤 |
| 44.左云撑掌 | 52.旋步后掖掌 |
| 45.扣步上穿掌 | 53.左翻滚掌 |
| 46.转身背插掌(乌龙盘柱) | 54.提膝前插掌 |
| 47.左旋风掌 | 55.行步顺插掌(铁牛耕地) |

第四段

- | | |
|----------------|------------|
| 56.上步托掌 | 65.右转身掌 |
| 57.右搂身掌 | 66.顺步冲掌 |
| 58.顺步穿掌 | 67.左磨身掌 |
| 59.左搂身掌 | 68.回身撩掌 |
| 60.回身左盖掌 | 69.缠手掌 |
| 61.回身背插掌 | 70.右磨身掌 |
| 62.左片右旋 | 71.推磨掌左行转势 |
| 63.转身下穿掌 | 72.收势 |
| 64.回身背插掌(白蛇吐信) | |

【动作说明】

预备势

两脚并拢,脚尖平齐,身体自然直立,两臂下垂于体侧,掌心贴于大腿外侧,头顶项竖,下颏回收,闭口藏舌,舌抵上腭,牙齿紧对,鼻孔呼吸,精神集中,目平视前方(图 1-1-1)。

起势

(1)两掌外转从体侧向左、右前上托成掌尖分别向左、右前的仰掌与头平(图 1-1-2)。(2)两腿屈膝半蹲,两掌里旋,里扣下按成两掌尖相对的俯掌,目视正前方。两掌动作不停,继续下按至丹田后,左腿向前上步,两掌分别下垂于大腿两侧(图 1-1-3、4)。



图 1-1-1



图 1-1-2



图 1-1-3

要领：两腿半蹲大腿接近平，上体保持正直，两臂直，沉肩，撑肘，虎口撑圆，中指、食指分开，小指、无名指和中指并拢，掌心内吸，外沿里卷，形成柔掌掌形(或硬掌掌形)。

第一段

1.推磨掌左行转势

(1)右脚经左脚尖向外上步，左脚顺右脚向前上步，右腿屈膝下蹲，两掌外转从体前向前上托成掌尖向前的重叠掌，左掌在下，掌尖与眉平(图 1-1-5)。(2)右脚顺左脚上步，左脚再顺右脚上步，上体左拧，左掌从右掌下向前穿成掌尖向左前的仰掌与眉

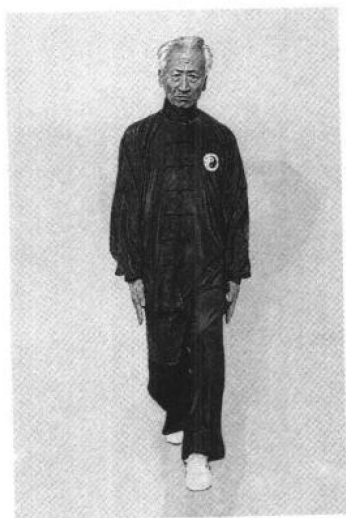


图 1-1-4



图 1-1-5

平,右掌屈肘弓臂撤于左肘上成掌尖向左前的仰掌(图 1-1-6)。(3)右脚顺左脚向前上步,落步脚尖里合。左脚顺右脚上步,右腿屈膝下蹲,两掌里旋,沉肩坠肘坐腕,成掌心斜向前的竖掌,左掌尖与眉平,右掌收于左肘下,目视左掌尖,两脚交替行步转圈,即推磨掌左行转势(图 1-1-7)。



图 1-1-6



图 1-1-7

要领:动作连续,一气呵成,协调一致。行转可用趟泥步,上体左拧至最大,两臂略弓,力达掌心。

2.扣步掩手掌

(上接推磨掌左行转势)当左脚在前时,右脚经左脚里侧迈步,在左脚尖前正扣步。左脚屈膝下蹲,上体右拧,左掌外转屈肘弓臂向右上掩成掌心向左上的斜竖掌高于头,目视左侧(图1-1-8)。



图 1-1-8

要领:扣步成丁字形,步距一脚宽。左掌外转上掩有力,力达掌外沿。

3.左仆步撩掌

左脚向左掰步下仆,右腿屈膝全蹲,左掌里旋直肘展臂从右

经下顺左腿左上撩成掌心向后的下立掌与肩平，右掌里旋下按成掌尖向左的俯掌与胯平，目视左掌(图 1-1-9)。



图 1-1-9

要领：仆步腿直，脚尖里合，支撑腿大小腿贴近，脚尖外摆，臂左直右弓，上体略左前倾，力达右掌外沿。

4. 右翻身掌

(1) 右脚顺左脚向前上步，左腿略蹲，体左转。左臂上抬，右掌外转直肘展臂向左插成掌尖向后的仰掌与腰平(图 1-1-10)。
(2) 两脚跟提起向右碾步，上体从左经上向右翻成向右后的仰身，左掌里旋从左经上向右翻转成掌尖向左的仰掌与肩平，右掌直肘展臂向右平插上托成掌尖向右的仰掌与下颏平，目视左掌(图 1-1-11)。