

ZHONGGUO CHUANTONG WUSHU
MINGQUAN XILIE

TANTUI QUAN

中国传统武术
名拳系列

武兵

著

弹腿拳



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

TANTUIQUAN

中国传统武术 名拳系列

武兵 著

弹腿拳



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

弹腿拳/武兵著. —合肥:安徽科学技术出版社,
2016.4
(中国传统武术名拳系列)
ISBN 978-7-5337-6668-9

I. ①弹… II. ①武… III. ①拳术-套路(武术)-
中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 101075 号

弹腿拳

武兵 著

出版人:黄和平 选题策划:岑红宇 责任编辑:岑红宇
责任校对:沙莹 责任印制:廖小青 封面设计:朱婧
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323
印制:合肥华星印务有限责任公司 电话:(0551)65714687
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:10.25 字数:130 千
版次:2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6668-9

定价:25.00 元

版权所有,侵权必究



作者简介

武兵,武术学者,北京武兵武术学堂主讲,中国共产党党员。北京体育大学毕业,中国武术段位高段,国家级裁判,高级教练,两翼拳第5代传人。历任山西省大同市武术培训中心总教练,大同市体育运动学校武术套路、散打总教练,大同市武兵武术学校校长兼总教练,北京体育大学成教部散打主教练,北京航空航天大学北海学院武术教授等职。

出生于武术世家,历经武术界多位名家指导,勤修静悟,分别在国内、国际各类大赛中荣获武术套路、武术散打冠军24个。

在全国武术专业杂志《武当》《少林与太极》《中华武术》《武魂》《武林》《精武》《搏击》《拳击与格斗》《武术家》《文武中国》《全球功夫》等刊物发表了300余篇武学作品,并多次荣获全国武术有奖征文大奖。

分别在北京体育大学出版社、人民体育出版社、山西科学技术出版社及台湾大展出版社出版武学专著16本及VCD和DVD教学光盘多张。

前言

传统武术是中国武术的重要组成部分,其扎根于民间,具有浓郁、古朴的武术神韵,是武术宝库中的精华。

随着“世界传统武术锦标赛”“全国传统武术比赛”及“CCTV-5武林大会”的举办,传统武术得到了重视与发展。当下,中国武术要深化“大武术观”的认识,树立大武术观念、营造大环境、形成大团结、推动大发展。

在大力弘扬中国传统武术之际,为迎合大武术的发展,满足国内外众多酷爱传统武术练习者的需求,现将笔者钻研、习练多年的中国传统武术撰写成“中国传统武术名拳系列”。该套书所介绍的名拳,都是经国家武术院审核,按照“源流有序、拳理清晰、特点突出、自成体系”的16字方针,认定流传各地的129个武术拳种中的精品。

“中国传统武术名拳系列”共有5本,分别是《少林拳》《弹腿拳》《劈挂拳》《太极拳》《南拳》,单本成册,每本图书都力求做到图示精确,文字精准,通过图文并茂的形式来激发读者和学练者的学习兴趣。写作风格独特,分别从拳术概述、拳术精华功法、拳术套路展示、拳术技击解招、拳术拳理通览及拳术学练指点等方面加以阐释和表现,整套丛书纵横交错、精言细理地呈现传统武术,让读者一看就懂,一学便会。

受校训“追求卓越”的耳濡目染,以及相伴着“一生只做武术人”的志向,笔者欲把所撰之图书创作为精品,于是,在创作过程中时有感动,感动于武术本身,也感动于武术之外。但因自身的武学境界所限,也许会书不尽言,言不尽意,还望广大行家里手多加斧正。

一部好的武术专著,对于传承武术意义重大。作为武术人的笔者,心存夙愿,能文能武是我毕生的追求,面对“文者不武,武者不文”之现状,始终按捺不住创作的冲动。虽说冲动是魔鬼,但在创作中,这种冲动是必需的。



带着创作的冲动,去引爆创作的激情;带着激情去创作,其作品必定是有血有肉的。笔者会不断地努力,力争写出更多的武学作品,以飨读者。

成书之际,特别要感谢王天增、武万富、王祖金、白枝梅、王宏强、武冬、于三虎、伍军红、刘一鸣、武晨希和武喆彧等,没有他们一直以来的关心、支持和帮助,就没有这套丛书的面世。

作 者



目 录

第一章 弹腿拳概述	1
第一节 弹腿拳的起源与发展	1
第二节 弹腿拳的特点与要领	6
第三节 弹腿拳歌诀与名称	7
第四节 近代弹腿名家介绍	11
第五节 弹腿拳的功效和练习方法	17
第二章 弹腿拳精华功法	19
第一节 弹腿拳增力功	19
第二节 弹腿拳磕臂功	22
第三节 弹腿拳盘脚功	29
第四节 弹腿拳踢靶功	33
第五节 弹腿拳悬桩功	39
第六节 弹腿拳放松功	43
第三章 弹腿拳套路展示	48
第一节 弹腿拳基本动作	48
第二节 弹腿拳动作名称	55
第三节 弹腿拳动作说明	57
第四章 弹腿拳技击解招	97
第一节 弹腿拳实用战例解析	97
第二节 弹腿技法的奇招妙用	130
第五章 弹腿拳学练指点	142
第一节 夏季训练指点	142
第二节 清理人体内环境	144
第三节 如何科学安排膳食	145
第四节 如何科学补水	147
附录 中国武术段位制	149



第一章 弹腿拳概述

第一节 弹腿拳的起源与发展

一、弹腿拳简述

弹腿拳又称“弹腿”“潭腿”，同属于长拳类别的拳种，在中国武术界素有“南拳北腿”之说，而“北腿”之名拳则包括弹腿和潭腿等主要内容。弹腿拳是我国比较古老的拳种之一，是以屈伸性腿法为主，结合步法、手法、身法等，历经长期发展演变而成的一种北派传统武术大流派，是初学武术的门径，是技击升华的大道。其动作舒展顺达，自然合体，古朴实用，刚劲有力，素有“北腿之杰”的美称。

弹腿拳适合集体或个人进行演练。其内容丰富，功法繁多，拳械齐备，涵盖了众多的武学精华，为古今众多拳家所青睐。

弹腿拳拳谚有：“练拳不练腿，必是冒失鬼。”“弹腿四只手，人鬼见了都发愁。”“弹腿十路拳，武艺里面全。”“从南京到北京，弹腿出在教门中。”“手是两扇门，全凭腿打人。”“潭腿四只手，谁遇都发愁。”现今，最有影响力的弹腿主要为临清潭腿、精武潭腿、教门弹腿、少林弹腿、通备弹腿、六合潭腿及弹腿对练（也称“对接弹腿”）等。

弹腿、潭腿除徒手拳术外，还有连环刀、万胜刀、春秋刀、阴手枪、六合枪、八宝枪、扑钩、燕翅镗、檀木槌及许多稀有器械如截爪镰、牛头镗等，以及短拳对打、单刀进枪、双刀进枪、三节棍进枪、三节棍进梢子棍、大刀进枪、白手夺刀等。

十路弹腿和十二路潭腿，音同字不同，拳路数不同，但内容大同小异。腿法主要包括弹、蹬、踢、腾空箭弹、侧端腿等。基本步型有弓、马、仆、歇、虚。手法有冲、压、格、劈、砸、穿、撩等。

弹腿踢腿后有疾速收回与稍停即控之变化，发腿也有高于裆位与低与胫位的区别，如通备弹腿要求出腿后疾速收回，其余各种弹腿皆是出腿后

稍停即控。十路弹腿势低腿平,腿高于裆位;十二路潭腿势高腿低,腿高与胫位,不超过膝,所以又称“寸腿”。

在练习套路时,初学之时切不可一味追求动作的快捷,而应先将拳术的一招一式练到准确、流畅,而后再加速练习拳术。

总之,现在流传的弹腿、潭腿都是以腿功见长,结合手型、手法、步型、步法等组成的徒手套路。其一路一法,左右对称,拳势古朴,功架完整,刚劲有力,节奏明快,意气相合,精神饱满,不失为一种打基础、增长功夫的优秀传统武术拳种。

弹腿拳之所以广泛传播于武林,有以下两大原因:

(1) 注重下盘功夫的修炼及腿法的展示,行拳走架朴实无华,舒展大方,动力定型功效极强,有利于练习者功力的增长。

(2) 左右均衡练习,周身协调发展,招式易学好练,攻防简捷实用,适合大众学者,极具科学性。

二、弹腿拳的发展

(一) 潭腿

潭腿又有临清潭腿、精武潭腿和六合潭腿之分。

1. 临清潭腿

唐朝灭亡之后,中国历史再一次进入了大割据时代。在北方广大地区,军阀混战的结果是先后出现了后梁、后唐、后晋、后汉和后周五个较强大的王朝。与此同时,南方各地又陆续并存过九个较小的割据政权,即吴、南唐、吴越、楚、前蜀、后蜀、南汉、南平及闽等九国,北方河东地区则有北汉势力,史称“五代十国”。

宋朝是中国民间武术的繁荣时期,此时已出现了有文献记载的套路,各种武术套路迅速涌现。临清潭腿正是始创于五代后期、宋朝初期,传至明清达到了兴盛时期,后相继又传入海外,至今已有一千多年的历史,创始人五代后期后周名将昆仑大师(姓名已无从考查)。大师当时奉命远征,在此期间后周大将赵匡胤发动了历史上有名的“陈桥兵变”,黄袍加身,建立了宋朝。此时大师虽忠于后周,但见大局已定,大势所趋,自知已回天乏力,迫于无奈,当即解散军队,“自焚”隐身,在山东临清县(今划归河北省)龙潭寺

(临西县尖冢镇龙潭村)隐姓埋名,削发为僧,遁入空门,法号昆仑,后人尊为昆仑大师。昆仑大师身怀武术绝技,精通医术,当时,大师见世上所习的武功多偏重于拳法,而失之于腿法,为补填缺憾,于是将自身武学与医术精心共熔一炉,合成一体,研创出内外两功并用的重腿功、善腿法的武术——临清潭腿。后在龙潭寺内立门收徒,以继传承。

临清潭腿创立并传播之后,很快赢得了武林界的认可。宋朝以前,我国的武术并无门派之分,至宋朝初年宋太祖赵匡胤集合了众多武林高手进行比武,选出了十八家最好的武术,定名为宋朝十八家,中国武术由此正式开始有门派之分,据说弹腿当时被列为十八家之首。后来,赵匡胤又精选出六大名拳,有弹腿、串拳、大洪拳、小洪拳、华拳和少林拳,弹腿仍为六家之首。

关于临清潭腿在《武备志》中也有记载:“赵匡胤初年,在长沙举行了全国性大规模的各派武术大会。赵氏‘太祖拳’因具有政治优势,捷足先登了第一名的宝座,第二名便是昆仑大师的临清潭腿。从此‘南拳北腿’的说法便流传开来,名满天下,临清十路潭腿不胫而走。”

临清潭腿的“潭”字是有讲究的,是借用了发源地临清龙潭寺的“潭”字所命名。对潭腿门弟子来说,取“潭”字还有另外一个含义,是因为“潭”字左边是水字偏旁,表明练武之人必须多流汗水,右边是由“西”“早”二字组成,则寓意为练武之人必须起早贪黑、勤学苦练才能学有所成。

2. 精武潭腿

精武潭腿也就是十二路潭腿,以当时精武会成员河北景县人赵连和先生所传套路最为出名,他还著有《潭腿》一书。精武潭腿是精武会的传统功法,也是精武会学员的必修内容,主要的传播渠道是在上海的精武会。此时的潭腿已有改动,但大体相近。创始人霍元甲本人也是一位潭腿高手,也正是从他开始,盛行于北方的潭腿开始在南方流传,以至随着精武会的推广而走向国门,远传南洋各国的华侨华人之中。1910年举办的第一届精武技击运动会上,已有潭腿出现。此拳动作结构简单,拳势易教易学,颇重腿法,是一种入门基础功法,练习时讲究力到定点,劲有所掣,手法灵活,即发声响,最易振奋人的精神。

3. 六合潭腿

六合潭腿是刘震南传习于上海的十二路潭腿,当时师从刘震南习练潭



腿者有朱国福、唐豪(著名武术史学家)、周启明、刘守铭等。1933年,由朱国福、吕光华合编,大东书局出版了《六合潭腿》一书,朱国福编写此书时为中央国术馆教务长。

(二)弹腿

弹腿又有教门弹腿、少林弹腿、通备弹腿和六路弹腿之分。

1.教门弹腿

教门弹腿也就是十路弹腿,是昆仑大师晚年弟子所传派系,当年弟子多属于临清本地的清真教,又称回教,故名教门弹腿。之所以取“弹”字,一是区别于潭腿的练法,二是取其发腿迅猛异常,有快如弹丸飞出的弹射之意。以山东于振声等传授的教门弹腿最为有名,国术馆则是主要的传授渠道。当时为了从学者的速成,多重视外功,少了一些内功的修炼。在练法上稍有变动,在套路功架上也有相应的改动,属于中上盘腿法。教门弹腿讲究灵活机敏,以求开展,虽然踢腿练习时,同样离地支撑腿不弯曲,但比正宗低盘潭腿法较为省力。教门弹腿在练法上则讲究所谓的高踢矮势,就是练习时腿要踢平,但实际应用中要低踢,通过高踢来扩展髋部关节的柔软性与灵活性。据记载,1921年近代弹腿名家吴志青所著《教门弹腿》一书的出版,是“教门弹腿”一词在近代武术界的首次出现。现代武术家张文广也著有《弹腿》一书。

2.少林弹腿

少林弹腿是临清潭腿传至明清时期的产物。当时的临清潭腿已名满天下,天下武林志士纷纷慕名到龙潭寺拜访、学武。明正德年间,河南嵩山少林寺方丈相济大师久闻临清潭腿技艺高深,特地到山东临清龙潭寺拜访。当时临清潭腿已传至第七十二代弟子跃空大师,两位大师一见如故,彼此仰慕对方的技法,便相互学练传教,以留作纪念。由于罗汉拳和临清潭腿分属于不同的功法门类,相济大师就在少林寺绝学罗汉拳的基础之上,将临清潭腿按照罗汉拳的拳理功法加以改动,并又增加了两路腿法,就成了如今的少林十二路弹腿。

少林弹腿有两套,一套是十二路弹腿,是对外的;一套是秘而不传的二十四路弹腿,是由释德根传下来的。二十四路弹腿一去一回是一趟,每趟去



时踢低腿,不过膝;回时踢高腿,齐腰平。和其他弹腿的区别主要是,弹踢出去的腿脚尖向侧面,且脚外侧向前,脚是由后向前斜踢出去的,力点在脚外侧,这样脚趾和踝部就不容易受伤,并且带了一种斜力,起到了一定的技击效果。

3.通备弹腿

通备十蹯弹腿,以马氏通备一门所传授为主,与其他弹腿的主要区别仍是在劲力与身法上,突破了教门弹腿求顺求稳、横平竖直的相对简单的劲法,注入了开合、吞吐、起伏、拧转的通备劲法,在一定程度上加大了弹腿拳的难度。特别是在起势和收势的动作中,融入了通备拳的单劈手与滚臂动作,使之在操肩、操腰方面具有独到之处,体现了通备十蹯弹腿与众不同的独特风格。

4.六路弹腿

六路弹腿是在教门弹腿即十路弹腿的基础上简化而成的,意在使初学者更容易习练。

十路弹腿发腿与裆平,十二路弹腿发腿不过膝,六路弹腿是在上述两种弹腿的基础上加以简化而成的。

由于没有系统的、明确的关于弹腿、潭腿拳史源流的记载,近代许多作者撰写关于潭腿、弹腿专著时都避开源流不讲,如1917年上海中华图书馆出版的何光锐的《基本拳术潭腿图说》,1919年《精武本纪》所收汪兆铭的“潭腿序”,1919年上海中国图书馆出版的王怀琪、吴志涛的《双人潭腿图解》,1949年上海中西书局出版的金倜生的《潭腿图谱》等书,对潭腿源流均未做出明确的记述。1923年出版的《国技大观》中,收录了精武会创始人之一卢炜昌所著的《潭腿精义》,其中也不曾提及潭腿源流,显然也是避开了说不清的源流问题。民国高官褚民谊在其《国术源流考》一书中,在没有提供任何证据的情况下,说弹腿就是戚继光《拳经》中所说的“山东李半天之腿”,如此不着边际的附会之谈竟会出自一位政界名流之口,可见,当时武术界依托附会之风很盛,各种奇谈怪论也就不足为怪了!

三、弹腿拳的现状

随着冷兵器时代的结束,如今的传统武术缺少了“用武之地”。市场经



济条件下,武术拳师和武术爱好者很难再以“教武术当饭吃”。传统武术的价值观和审美观受到了极大的冲击,传统武术的发展现状令人堪忧!在经济全球化的今天,人们不再重视传统武术。西方竞技体育对传统武术也产生了很大的冲击,人们在体育项目的选择上会更偏向于短期效果明显的西方体育项目。

有学者认为,“当传统武术传人为了生计而四处奔波时,传承武术就会被放在了次要的地位。在缺乏相关政策与资金扶持的情况下,传统武术的传承纽带表现出了明显的脆弱性”。当下,国家对于传统武术拳种的保护远远不够,仅靠非物质文化遗产担负此任可谓杯水车薪。

今天,各种传统的弹腿拳套路早已从武术竞赛和武术表演的场地上消失,取而代之的是那些“花样武术”,武术出现了“武不再武”“唯舞独尊”的怪象。

所以,我们要为传统武术呐喊,弹腿、潭腿的门人们,要风雨同舟,敢于担当,保护国粹,齐心协力弘扬传统武术,使之光大传世!

第二节 弹腿拳的特点与要领

一、弹腿拳的特点

中国武术素有“南拳北腿”之说,“北腿”则以弹腿、潭腿等为主要代表。弹腿、潭腿的套路特点多为一路一法,以低势下盘功夫为主,注重腿法,且腿法多变。发腿疾速,上下盘同步出击,配合协调,手脚相应,劲力顺达,力达梢节。弹腿拳结构简洁严谨,功架完整,招式多变,动作遒劲,疾速刚爆,攻防合一,拳势古朴,势正步稳,技简法宏,节奏明快,短小精悍,简便易学。

弹腿拳讲究“拳打三分,腿踢七分”,下肢多弹蹬快猛,上肢多劈砸有力,讲究实用,充分利用了腿长力大的特点。

二、弹腿拳的要领

弹腿拳演练时,在身法上要求首领中正,主宰于腰,挺胸塌腰,背直腹收,提气敛臀,松肩活肘,合膝裹胯。做到身动似龙形,步法似蛇形,行走似猫行,肩膀活如轮,两臂动如蛇。要体随势变,身法自然、灵活,步法轻重自如,快巧、稳健,不掀脚、不拔跟,使身体稳固,故有“步不稳则拳乱,步不快

则拳慢”的说法。眼随手动,目随势注,精神饱满,气势连贯,意气相合,“三节”顺达。劲力充实,气爽神清,要求手、眼、身、步协调一致,内意外功合于一体。

弹腿拳出手发力由脊出,出脚发力从臀出。手脚并用,踢打连环,干净利落,周身协调。出腿快如风,落脚稳如钉,“拳似流星眼似电,腰似蛇形腿似钻”。做到巧打狠击,出奇制胜,调气运劲,刚柔松紧。步法稳健,身体传神,矫健有力,三盘齐全。左右开练,反复循环,气沉势稳,弹韧相兼。威而不猛,柔而有力,刚中有柔,刚柔相济,快慢疾徐,节奏分明。

弹腿拳在技击上强调以腿为先,以步带腿,步中有腿,以达到“手似两扇门,全靠腿打人”的境界。出拳起腿要做到弹、脆、刚、疾、准,令对手防不胜防。重点是在功力上的培养与发挥,强调威则能动,逼则能用,以简克繁,以逸待劳,攻缺击要,巧打击梢,出奇制胜。

弹腿拳演练时,要求不论拳脚、器械都是手足并练,拳脚同功,轻松飘逸。二目平视,叩齿含颌,舌抵上腭,津液下咽,气沉丹田,内外相合,目传神光,呼吸自然,含虚抱气,气不乱散。讲的是伸缩吞吐之功、阴阳顿挫之法。做到功在于内而形领于外,蓄精育气,气意双融。

第三节 弹腿拳歌诀与名称

一、潭腿歌诀

1. 临清潭腿歌诀

昆仑大师正宗传,留下潭腿十路拳,
一路顺步单鞭势,二路十字起蹦弹,
三路盖马三捶势,四路斜踢撑抹拦,
五路栽捶分架打,六路勾劈各单展,
七路掖掌势双看,八路转环剃子脚,
九路捧锁阴阳掌,十路飞身箭步弹。
学者莫嫌势架单,奥妙精深在里边。
多练多看问根源,学会护身和壮胆。
内外两功并同时,消除一切病根源。



一踢一打增气力,勤学苦练最为妙。
学者练到贯通处,伸手还招就占先。

2.精武潭腿歌诀

一路弓步冲拳一条鞭,二路左右十字蹦脚尖,
三路翻身盖打劈砸式,四路撑扎穿撩把腿弹,
五路护头架打掏心拳,六路仆步双展使连环,
七路单展贯耳脚来踢,八路蒙头护裆踹两边,
九路腰间碰锁分两掌,十路空中箭弹飞天边,
十一路勾挂连环机巧妙,十二路披身伏虎反华山。

3.六合潭腿歌诀

头踹绝挂一条鞭,二踹十字绕三尖,
三踹劈扎倒掖犁,四踹撑滑人难当,
五踹五花炮拳跟着走,六踹接拦带点腿,
七踹晃拳带晃腿,八踹硬打硬闯不放松,
九踹连环阴膛腿,十踹见踹不见踹。
十一踹勾挂连环扫堂腿,十二踹犀牛望月转回还。

二、弹腿歌诀

1.教门弹腿歌诀

昆仑大师正宗传,弹腿技法妙无边,
头路冲扫似扁担,二路十字巧拉钻,
三路劈砸倒拽犁,四路撑滑步要偏,
五路招架等来意,六路进取左右连,
七路盖抹七星式,八路碰锁踪转环,
九路分中掏心腿,十路叉花如箭弹,
世人莫看法式单,多踢多练知根源。

2.少林弹腿歌诀

潭腿本是宋朝传,出在临清龙潭寺,
临清潭腿共十路,十一十二少林添,

头路出马一条鞭,二路十字鬼扯钻,
三路劈砸车轮势,四路斜踢撑抹拦,
五路狮子双戏水,六路勾劈扭单鞭,
七路凤凰双展翅,八路转金凳朝天,
九路擒龙夺玉带,十路喜鹊登梅尖,
十一路风摆荷叶腿,十二路鸳鸯巧连环。

3.通备弹腿歌诀

一路顺步似单鞭,二路十字蹦脚尖,
三路滚劈贯上下,四路绷点撑抹剪,
五路绷拳滚肘势,六路抹打摘心拳,
七路缠拦连环腿,八路劈挂迎门箭,
九路绷锁穿胸脏,十路跃步飞箭弹。

4.六路弹腿歌诀

头路冲扫似扁担,二路十字绷脚尖,
三路劈砸夜行犁,四路摔扎左右盘,
五路招架等来意,六路盘式是单展。

三、弹腿拳名称

1.迷踪拳十二路弹腿名称

古拳谱记载迷踪拳:“根系山东兖州府,蔓延河北沧州城,岱岳孙通寻武师,投奔兖州学迷踪,艺成尊师访高友,大江南北走遍城,广征博采艺大进,又入少林演武厅,三番五次再改进,炉火纯青集大成,回乡探师逢师妹,切磋武功动刀兵,误伤师妹张玉兰,愧对恩师无自容,外走他乡传武艺,最后定居沧州城(现姚官屯),继续收徒数百个,从此迷踪沧州生。”

第一路:单鞭式

第二路:十字腿

第三路:单展

第四路:缠脖

第五路:撑摩



- 第六路:撩打
- 第七路:挫掌
- 第八路:怀中抱月
- 第九路:摘拳
- 第十路:扁踹
- 第十一路:劈挂掌
- 第十二路:抽鞭打虎式

2.少林秘传二十四路弹腿名称

- 第一路:腰拳
- 第二路:盘肘
- 第三路:缠腕
- 第四路:双风贯耳
- 第五路:进肘
- 第六路:撩阳冲咽
- 第七路:卧枕
- 第八路:小提鞋
- 第九路:连三锤
- 第十路:单风贯耳
- 第十一路:俊鸟穿林
- 第十二路:硬踢腿
- 第十三路:双掀
- 第十四路:冲天炮
- 第十五路:扇扒踢
- 第十六路:劈腿
- 第十七路:斜形
- 第十八路:单叉掌
- 第十九路:跳踢
- 第二十路:绞踢
- 第二十一路:云顶
- 第二十二路:双叉手



弹
腿
拳

