

取胜名杀

取胜名杀

艾峰 编著



武林絕技
神招譜書

北京体育大学出版社

武林绝杀神招丛书

取 胜 名 杀

艾峰 编著

北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

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

取胜名杀/艾峰编著. —北京:北京体育大学出版社,
1994.10

(武林绝杀神招丛书)

ISBN 7—81003—875—3

I. 取… II. 艾… III. 拳术 IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 11674 号

取胜名杀

艾 峰 编著

北京体育大学(北京体育学院)出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:9.75

定价:8.50 元

1994 年 10 月第 1 版

1994 年 10 月第 1 次印刷

印数:7500 册

ISBN 7—81003—875—3/G·674

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一编 长拳技击秘法

- 一、追魂断命绝技——初级长拳第三路拆招 (2)
- 二、救命长拳连环腿..... (13)
- 三、攻杀秘技——查拳散招制敌法..... (20)
- 四、攻防凌厉的查拳绝腿..... (61)
- 五、“神拳大龙”家传绝技——华拳技击精髓..... (71)
- 六、三皇炮捶实用方法精华——双搓技法..... (81)
- 七、劈挂拳生杀绝技..... (92)
- 八、神鬼莫测的杀手——通背拳攻杀技法 (101)
- 九、插翅难逃的绝招——鹰爪翻子拳制敌四手 ... (105)
- 十、“北腿之杰”——戳脚制敌技法 (111)
- 十一、燕青真传——秘宗拳技击术 (119)
- 十二、岳氏散手绝招——“五行”势 (127)
- 十三、四川道门制敌绝技——三垣手 (132)
- 十四、万籁声真传罗汉神打——内八捶 (143)
- 十五、稀世绝腿——鬼脚散招用法 (147)

第二编 南拳攻杀绝技

- 十六、南拳精华——桥法与应用 (162)
- 十七、“南拳之王”——洪拳制敌技法 (166)
- 十八、南拳精粹——攻防强烈的侠拳 (173)
- 十九、南少林五祖拳技击法精选 (180)
- 二十、“铁臂鸳鸯手”——黄啸侠拳技击精髓 (185)

第三编 短拳搏击奇术

- 二一、短拳要技——近身亡命法 (198)
- 二二、八极拳绝技——“八大招” (202)
- 二三、瞬间使敌伤残——八极拳应敌绝招 (217)

第四编 峨嵋拳制胜巧法

- 二四、致命绝技——峨嵋散手开门法 (230)
- 二五、峨嵋拳高级杀技——手击法 (237)
- 二六、峨嵋三十六闭手——搏杀神招四势 (242)

第五编 象形拳搏斗奇招

- 二七、醉拳实用技击——醉杀神招 (250)
- 二八、猴拳实用术——“大圣”取命手 (261)
- 二九、狗拳实用技法——地龙绝杀术 (267)

三十、梅花螳螂拳攻防实用法——夺命神手 (273)

第六编 功家制敌神技

三一、夺命铁沙掌真技 (280)

三二、瞬间使敌手臂折断——神力掌实用拿法 ... (288)

三三、绝命大力鹰爪技法 (294)

三四、立致伤残的二指禅 (297)

三五、玄空拳制敌绝技 (301)

第一编

长拳技击秘法

一、追魂断命绝技——初级长拳第三路拆招

初级长拳第三路是一套结构严谨、气势雄壮、舒展大方，力法快长，节奏鲜明、动作质朴的初级套路，是一些高校武术课教学内容之一。套路中的大部分动作都具有攻防价值。因此，为使练习者理解动作的技击含义，令其产生学习兴趣，今特拆出招数讲说如下。

(一)弓步冲拳

动作：左脚向左上一步，脚尖向斜前方；右腿微屈，成半马步。左臂向上、向左格打，拳眼向后，拳与肩同高；右拳收至腰侧，拳心向上。目视左拳。

右腿蹬直成左弓步。左拳收至腰侧，拳心向上，右拳向前冲出，高与肩平，拳眼向上。目视右拳。

要点：成弓步时，右腿充分蹬直，脚跟不要离地。冲拳时，尽量转腰顺肩。

用法：对方右脚前上一步，成左右弓步，同时用右冲拳向我面部击打；我左脚前上步于对方右脚外侧后方，用脚尖扣住对方脚后跟，成为半马步，同时用左臂向左上架挡对方右拳臂（图 1-1） 动作不停，右腿用力蹬地成左弓步，上体左后转，

同时用右冲拳向对方胸部击打,(图 1-2) 使对方后倒。(图 1-3)

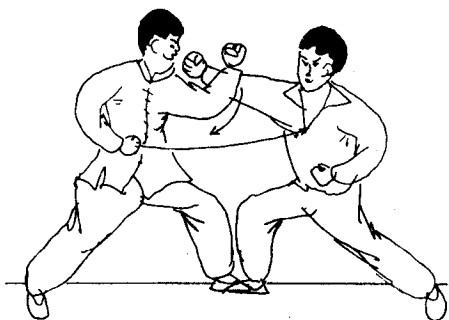


图1-1

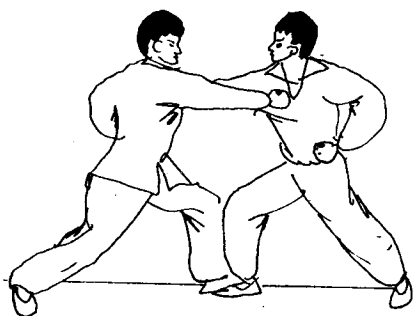


图1-2

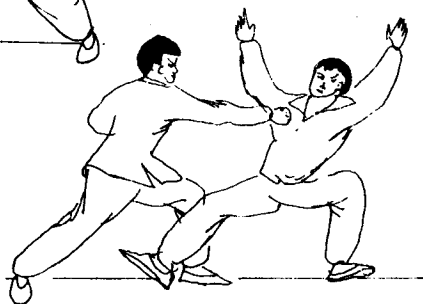


图1-3

(二)弹腿冲拳

动作:由弓步冲拳开始。重心前移至左腿,右腿屈膝提起,脚面绷直,猛力向前弹出伸直,高与腰平。右拳收至腰侧;左拳向前冲出。目视前方。

要点:支撑腿可微屈,弹出的腿要用爆发力,力达于脚尖。

用法:我左脚前上一步,成左弓步,同时用右冲拳向对方胸部击打;对方左脚前上半步成左虚步,同时用左臂向右横向格开我右冲拳。(图1-4) 对方动作不停,左脚前进半步成左弓步,同时左拳向我右肋部冲来;我右臂屈肘收回的同时,向外挂开对方来拳。(图1-5) 紧接着,我左腿支撑身体,同时用右腿弹踢对方小腹或裆部,并用左直拳冲打对方胸部。(图1-6)

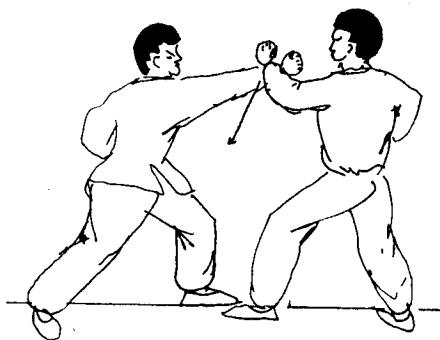


图1-4

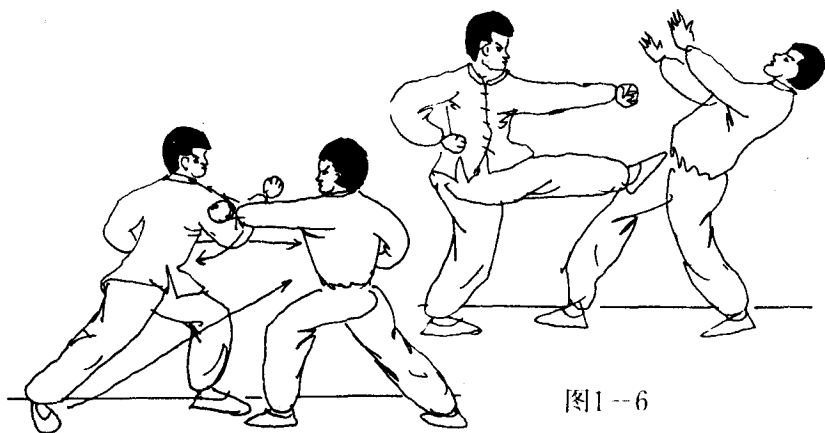


图1--6

图1--5

(三)大跃步前蹬击掌

动作:左腿屈膝。右拳变掌内旋。以手背向下挂至左膝外侧,上体前倾。目视右手。

左脚向前落步,两脚微屈。右掌继续向后挂,左拳变掌,向后、向下伸直。目视右掌。

右腿屈膝向前提起,左腿立即猛力蹬地向前跃出。两掌向前、向上划弧摆起。目视左掌。

右腿落地全蹲,左腿随即落地向前铲出成仆步。右掌变拳抱于腰侧,左掌由上向右、向下划弧成立掌,停于右胸前。目视左脚。

右腿猛力蹬直成左弓步。左掌经左脚面向后划至身后成

勾手,左臂伸直,勾尖向上;右拳由腰侧变掌向前推出,掌指向上,掌外侧向前。目视右掌。

要点:跃步要远,落地要轻,落地后立即接做,弓步击掌。

用法:对方右腿支撑身体,同时用右冲拳、右蹬腿向我胸部、裆部一齐攻来;我右腿支撑身体,速提左腿向外挂开对方左蹬腿,并用右臂向左挑挂开对方左冲拳。(图1-7) 当对方左腿落地后,用右劈砸拳向我头部砸击时,我左腿后落,右脚提起,并用双掌向右上捧托对方右拳臂。(图1-8) 对方动作不停,对方右腿支撑身体,同时用左腿向我胸部踢击;我右脚向下落地,左脚向前上步成左弓步,同时用双手向上抄抱对方左腿。(图1-9) 接着,对方左脚向右落地,身体右后转;我用右掌向前推击对方后背。(图1-10)

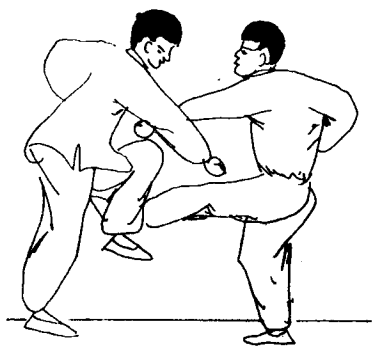


图1-7

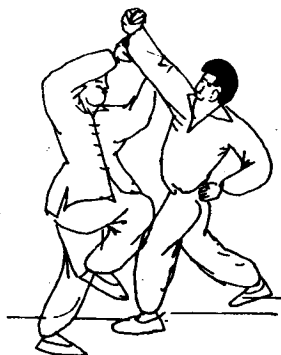


图1-8

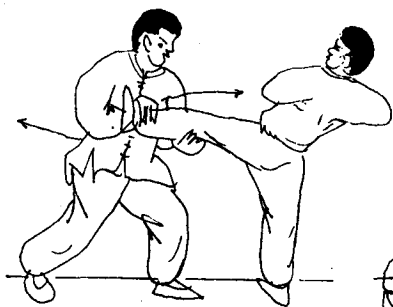


图1-9

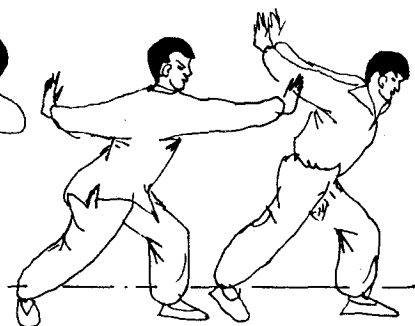


图1-10

(四)虚步栽拳

动作:右掌立于左胸前;左臂向左上屈肘抖腕亮掌于头部左上方,掌心向前。目右转视。

右脚蹬地,屈膝提起;左腿伸直,以前脚掌为轴向右后转体180度。右掌由左胸前向下经右腿外侧向后划弧成勾手;左臂随体转动并外旋,使掌心向右。目视右手。

右脚向右落地,重心移至右腿上,下蹲成左虚步。左掌变拳下落于左膝上,拳眼向里,掌心向后;右勾手变拳,屈肘向上架于头右上方,拳心向前。目视左方。

要点:动作要连贯,协调一致。

用法:对方右腿支撑身体,同时用左蹬腿向我腹部蹬击;我左脚速向左一步,成马步,同时亮左掌,闪开对方的蹬击。(图1-11) 动作不停,我右脚上提,同时用右勾手向外搂开对方左腿。(图1-12) 对方左脚落地支撑身体,同时用左拳

向我头部劈砸，并提右膝向我腹部撞击；我右脚落地，左脚前上成虚步，并用右臂向上架对方左臂，用左臂外拨格对方右膝。（图 1—13）

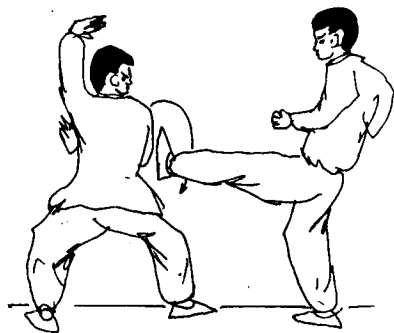


图1-11

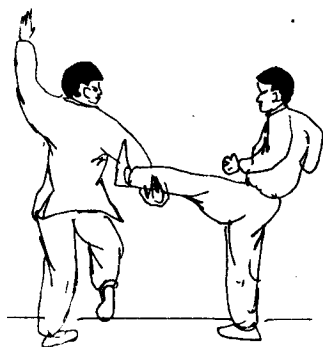


图1-12



图1-13

(五) 抡臂正踢

动作：两脚以前脚掌为轴向左后转体 180 度。在转体的同时，左臂向上、向前划半立圆，右臂向下、向后划半圆。

动作不停，两脚不动，右臂由后向上、向前划半立圆，左臂由前向下、向后划半立圆。（图 1—14）

上动不停，右臂向下成反臂勾手，勾尖向上；左臂向上成亮掌，掌心向前上方。右腿伸直，脚尖勾起，向额前正踢。（图 1—15）

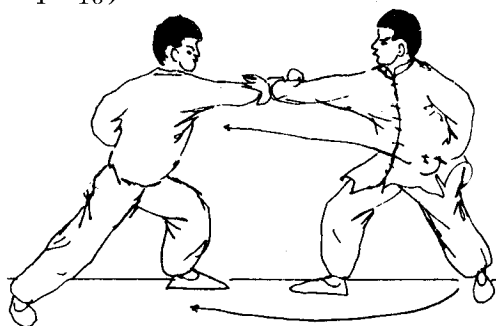


图1—14

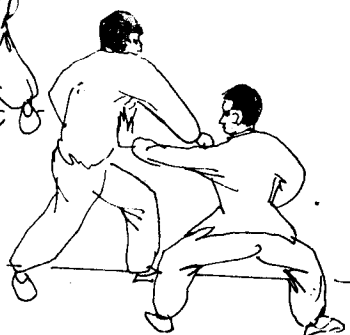


图1—15

要点：两臂抡动时要划立圆，动作连贯。踢腿快速，支撑腿要稳。

用法:对方左脚前上一步,成左弓步,同时用右拳向我面部打来;我左脚前上一步,同时用左臂向左挂开对方右拳。(图1-16) 动作不停,对方用左冲拳向我胸部击打;我用右臂向外挂开敌左拳。(图1-17) 接着,我用右腿向前上踢击对方面部。(图1-18)

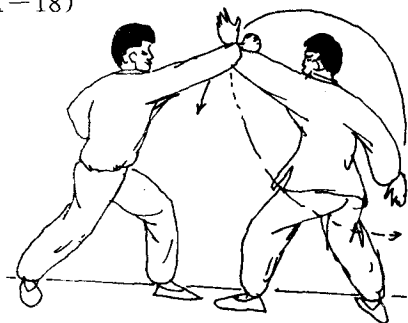


图1-16

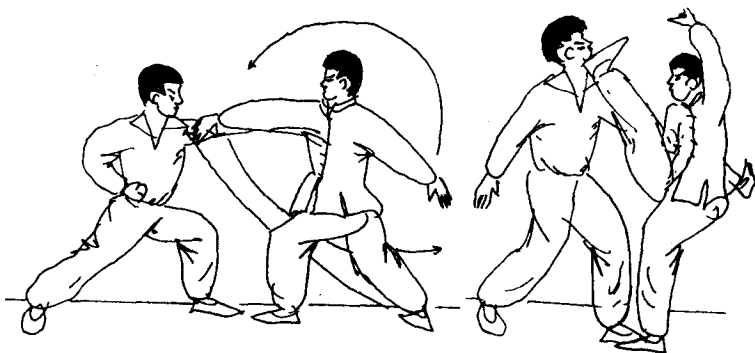


图1-17

图1-18

(六)叉步亮掌侧踢腿

动作:上体稍右转。左掌由头上下落于右手腕上,右拳变掌,两手交叉成十字。目视双手。

右脚蹬地并向左腿后插步,以前脚掌着地。左掌由体前向下、向后划弧成勾手,勾手向上;右掌由前向右、向上划弧抖腕亮掌,掌心向前。目视左侧。

重心移至右腿,左腿屈膝提起,向左上方猛力蹬出。上肢姿势不变。目视左侧。

要点:插步时上体稍向右倾斜,腿、臂的动作要一致。侧踹高度不能低于腰,大腿内旋,着力点在脚跟。

用法:对方左腿支撑身体,同时用右腿蹬击我胸部;我左脚前上一步,同时对手交叉于胸前向上架开对方右腿。(图1-19) 动作不停,对方右腿落地成右弓步,同时用右立掌向我胸部推击;我右腿向左插步,同时用左手向后勾搂开对方右推掌。

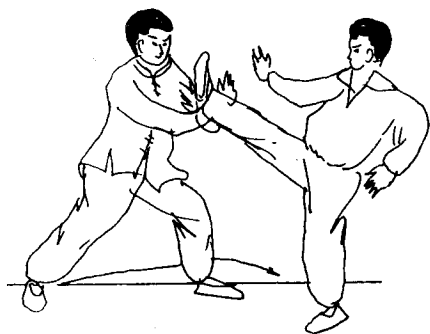


图1-19

(图1-20) 接着,我右腿支撑身体,同时用左侧踹腿踹击对方面部,使对方后摔。(图1-21)