

中国拳术与气功丛书

八 盘 腿

李树茂
孟祥文
肖长根 编著
杨连村
王玉春



中国展望出版社

中国拳术与气功丛书

八 盘 腿

杨连村 王玉春 肖长根
孟祥文 李树茂 编著

中国展望出版社

一九八七年·北京

内 容 提 要

中国的武术和气功，历史悠久，遐迩闻名，深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术医学遗产，我们编辑出版了《中国拳术与气功丛书》。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等，对广大群众保健强身，祛病延年大有裨益。

《八盘腿》系“北腿之杰”——戳脚门的一个优秀武术套路。其结构严谨，腿法灵活多变，动作刚毅，发力迅猛，攻防含蓄。本书详尽介绍了《八盘腿》的套路动作及其要领，并配有插图，是武术爱好者学习和研究中国武术北腿技法的宝贵资料。

中国拳术与气功丛书

八 盘 腿

杨连村 王玉春 肖长根
孟祥文 李树茂 编著

中国展望出版社 出版
(北京西城区太平桥大街4号)

北京朝阳展望印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 3.628 印张

75 千字1987年10月北京第 1 版

第 1 次印刷 1—20,000册

统一书号:7271·045 定价: 0.90 元

八盤腿

高點兩脚迎面兩點衝天入地挫代步腿前截調蹬三腿。
空中攔蹬腿八卦腿。寫喬脚轉環攔蹬腿寸脚劈拖十
字擋腿提羅腿代步腿盤腸腿剪手小扒手飛雲移
子脚攔門蹬腿馬前後掃蹄腿剪脚勢花山腿毒蛇吐
信平地翻車寧步腿鯉魚疊脊。

咸豐拾壹年正月初
又日
五

前 言

中国武术向有“南拳北腿”之说。戳脚拳术被誉为“北腿之杰”和主要代表。

戳脚门发源地的河北饶阳老拳师杨普卷，时年已八十高龄，为当代屈指可数的戳脚门正宗传人，迄今珍藏咸丰拾壹年所留拳谱《八盘腿》。我们是杨老拳师的嫡传弟子，现根据杨老所传拳谱，历尽求索考证，精心整理出戳脚拳术《八盘腿》。

八盘腿属于戳脚门中小戳脚的一个精华套路，是在大戳脚之基础上发展与丰富起来的。

古拳谱载：八盘盖由天地人拳所出。天讲八卦；地讲八方；人讲八字；拳讲八盘。此拳可分上八盘、中八盘、下八盘，三八二十四盘，各盘皆有其变化也。上中下三盘，均以腿法主重。上盘主击上三路，中盘主击中三路，下盘主击下三路。三盘之击，盘盘相接，势势连用。又可分为单用，一招出击，千招变化也。

八盘腿共由七十二个基本动作组成。其特点是架子小，结构严谨，演练风格刚毅，速度节奏清晰，腿法灵活多变。劲力刚中含柔，柔中寓刚，先柔而后刚。发力迅猛，攻防含蓄。

八盘腿重在用腿，其腿法可分八种类型：提、圈、插、点、摆、蹬、掀、拦，妙招横生，层出不穷，其间之相互结合与变化，又自然构成各种不同形式的攻防和独具特点的技

击方法，有较高的实用价值。

这个传统的优秀武术套路，在诸如源流、风格、演练方法和技击特点等方面，均保留着历史之本来面目，现公开奉献给海内外武林和同好者，是学习和深入研究北腿技法的传世珍品和宝贵资料。

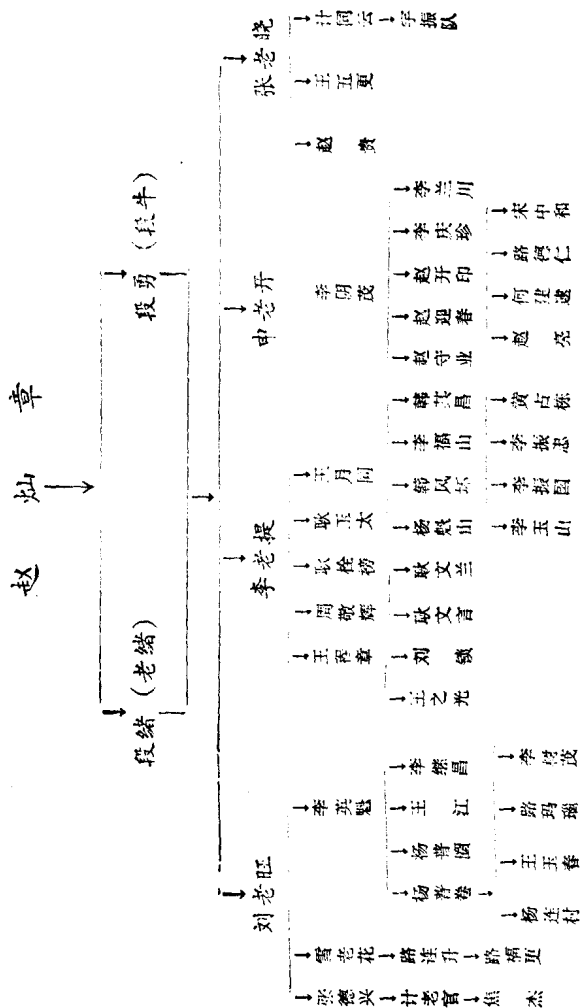
本书如有不当之处，敬乞指正。

编者

目 录

戳脚门绕阳枝传系表·····	(1)
八盘腿动作名称·····	(2)
八盘腿动作图解·····	(3)
上盘腿动作名称·····	(3)
上盘腿动作图解·····	(4)
中盘腿动作名称·····	(38)
中盘腿动作图解·····	(39)
下盘腿动作名称·····	(72)
下盘腿动作图解·····	(73)

戳脚门饶阳支传系表



八盘腿动作名称

上盘腿

- | | |
|----------|----------|
| 1. 高点两脚 | 2. 迎面两点 |
| 3. 冲天入地捶 | 4. 代步腿 |
| 5. 前截拦蹬腿 | 6. 空中拦蹬腿 |
| 7. 八卦腿 | 8. 鸳鸯脚 |

中盘腿

- | | |
|----------|----------|
| 1. 转环拦蹬腿 | 2. 寸脚劈砸 |
| 3. 十字挡腿 | 4. 提罗弹腿 |
| 5. 代步腿 | 6. 盘肠腿 |
| 7. 剪手小扒手 | 8. 飞云跺子脚 |

下盘腿

- | | |
|---------|-----------|
| 1. 拦门蹬腿 | 2. 马前后扫踢腿 |
| 3. 剪脚势 | 4. 花山腿 |
| 5. 毒蛇吐信 | 6. 平地翻车 |
| 7. 窜步腿 | 8. 鲤鱼叠脊 |

八盘腿动作图解

上盘腿动作名称

第一段

预备势

1. 虚步亮勾手
2. 对心捶
3. 轰打捶
4. 挑打捶
5. 高点右脚
6. 高点左脚
7. 上搬蹬腿
8. 迎面左点腿
9. 迎面右点腿
10. 鸳鸯脚
11. 反背捶

第二段

12. 冲天入地捶
13. 旋风脚
14. 双地捶
15. 代步腿
16. 前截拦蹬腿(一)
17. 前截拦蹬腿(二)
18. 前截拦蹬腿(三)
19. 空中拦蹬腿
20. 八卦腿
21. 鸳鸯脚
22. 反背捶
23. 轰打捶
24. 挑打捶
25. 对心捶

收式

上盘腿动作图解

第一 段

预备势

说明：

两脚并步站立，两手五指并拢直臂贴靠两腿外侧；成立正姿势。（图1）



图1

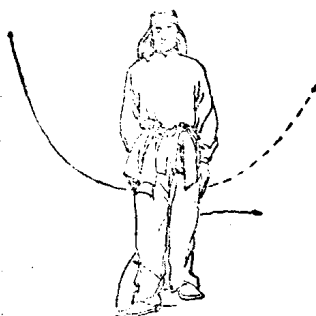


图2

一、虚步亮勾手

说明：

① 右脚向前上一步，脚尖外展，随即身体重心前移，上肢不动，目视前方。（图2）

② 上动不停，上体右转，左腿向前摆起；随即右脚蹬地起跳，在空中，右腿从左腿后向左前方蹬出，脚跟用力，脚尖勾起；同时右掌从右侧向右、向上直臂弧形摆动，掌心

朝上；左臂内旋从身体左侧向左摆出，掌心朝后；目视左前方。（图3）



图3



图4

③ 上动不停，左脚落地；右脚自然下移；同时，右掌略上摆；左臂外旋略下移，两掌心朝前；目视左前方。（图4）

④ 上动不停，右脚从左前方经左腿后侧向右后方落地，微屈膝；左腿伸直；同时，右臂屈肘从头上下落摆至胸前；左掌从身体左下方屈肘在右臂里侧向上穿出，与右臂交叉于胸前，两掌心皆朝里；目视右掌。（图5）



图5



图6

⑤ 两脚不动；右掌从左肩前向下，经体前向右向上弧形摆动；同时，左掌从右肩前向上穿出后继续向左下方绕摆，两掌心皆朝上；目视左前方。（图6）

⑥ 右腿屈膝半蹲，左脚尖外展微屈膝，脚尖点地，成左虚步；同时，右臂内旋，屈肘上架于头上方，掌心朝上，左臂内旋由掌变勾手，勾尖朝下；目视左勾手。（图7）

要点：

挺胸，塌腰，屈膝，大腿与地面平行。



图7



图8

二、对心捶

说明：

① 右腿伸直，重心前移至左腿；同时，右掌变拳由头上方外旋屈肘下落至右胸前；左勾手变拳屈肘外旋收至左胸前，两拳心皆向上；目视右拳。（图8）

② 上动不停，右脚向前上半步和左脚并拢；同时，两拳从胸前向下，向身体两侧平举，两拳心皆朝上；目视右拳。（图9）

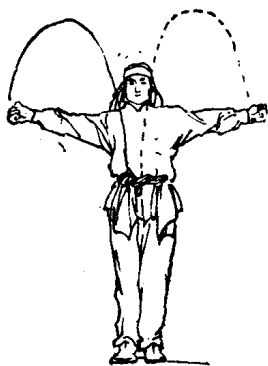


图9

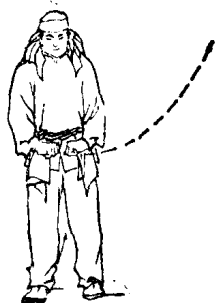


图10

③ 上动不停，两拳从两侧向上，向下屈肘下落至腹前，两拳心皆朝下，拳面相对；目视两拳。（图10）

要点：

头上顶、立腰，两腿直立，两拳同时从头上方向下按于腹前，两拳距离约10公分左右。

三、轰打播

说明：

① 右腿屈膝离地，脚尖朝下，左腿支撑站立；同时，右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上，左拳变掌外旋向左直臂摆起，高于肩；掌心朝上；目视左掌。（图11）

② 上动不停，右脚在左腿里侧震脚；左脚随即离地屈膝提起，脚面绷直，脚尖朝下，左掌从左向上弧形屈臂落于右胸前，掌心朝右，指尖朝上；目视左前方。（图12）

③ 上动不停，右腿屈膝全蹲，脚尖微外展；左腿伸直平铺于地面，脚尖微内扣，成左仆步；上体稍前倾；两手不变；目视左前方。（图13）



图11



图12



图13

④ 左掌从右胸前沿左腿外侧弧形挑起，至头前上方屈肘横架，掌心朝前上方；右腿蹬地伸直；左腿屈膝半蹲，成左弓步；目视前方。（图14）

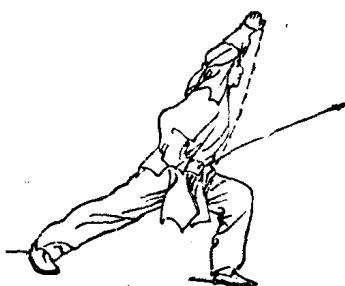


图14

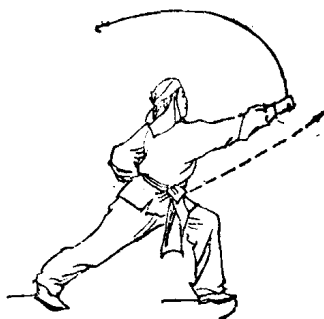


图15

⑤ 上动不停，左掌变拳臂外旋收抱于左腰侧，拳心朝上；随即右拳从右腰侧向体前平直冲出，拳心朝下；目视右拳。（图15）

要点：

上下肢动作要协调、连贯，力达拳面。

攻防方法：

设对方方向我上部击来，我挑起架开其臂，右拳击其胸部或腹部。

四、挑打摆

说明：

左脚内扣，右脚掌碾地，身体右转90°，两腿屈膝平蹲，成马步；同时，右拳变掌从前屈肘上架于头上方，掌心朝前上方，随即左拳向左平直冲出，拳心朝下；目视左拳。（图16）

要点：

挺胸，塌腰，竖颈。

攻防方法：

设对方打我头部，我蹲身以右掌上挑其臂，左拳击其肋或胸。



图16



图17

五、高点右脚

说明：

① 以两跟为轴，左脚外展，右脚内扣，左腿屈膝半

蹲，右腿挺膝蹬直，成左弓步；同时左拳变掌；右掌从头上方向前直臂推出，两掌心向前；目视两掌。（图17）

② 上动不停，身体微右转右腿向前上步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直，成左弓步；同时，两臂屈肘交叉于胸前，两掌心朝后；目视右前方。（图18正面和图18反面）



图18（正面）



图18(反面)

③ 上动不停，同时，左掌弧形摆至头上方，掌心朝上；右掌变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；同时，右腿屈膝抬起，脚尖朝右前方；左腿微屈膝；目视右方。（图19）

④ 上动不停，右腿挺膝伸直向右上方向点出，脚尖朝右上方；目视右脚。（图20）

要点：

踹腿时立腰，身体稍向左侧倾斜，上蹬腿要高于肩。

攻防方法：

设对方向我腹部踢来，我即摆腿屈膝拦开，顺势起腿向对方面部点去。