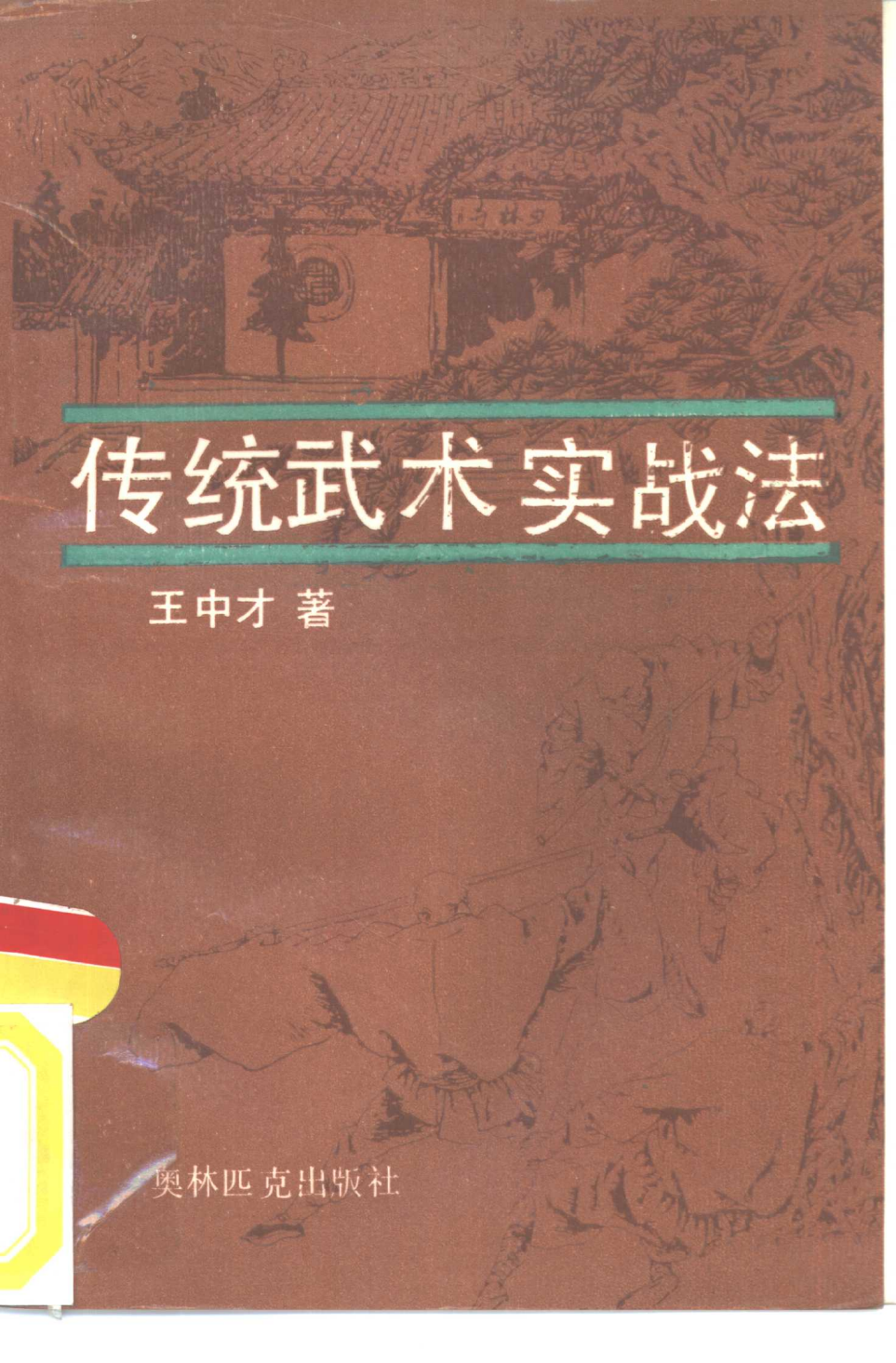


The background of the book cover is a dark brown color. At the top, there is a faint, stylized illustration of a traditional Chinese building with a tiled roof and a circular window. Below this, the title '传统武术实战法' is written in large, white, bold characters, framed by two horizontal green lines. In the lower half of the cover, there is a faint, stylized illustration of a person in a martial arts stance, possibly a dragon or a warrior, rendered in a light brown color. The overall design is simple and traditional.

传统武术实战法

王中才 著

奥林匹克出版社

传统武术实战法

王中才 著

奥林匹克出版社

责任编辑：周 源

封面设计：方大伟

技术绘图：赵庆忠

传统武术实战法

王中才 编著

奥林匹克出版社出版

（北京东四南大街85号）

新华书店北京发行所发行

北京小红门印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张5.5 字数100千

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

ISBN7-80067-125-9/G·77

印数：00001—20000 定价：2.90元

序

王选杰

余与中才先生素未谋面，然以《精武》杂志为媒介，神交久矣。《精武》杂志向以弘扬中华传统技击为己任，余甚爱之，每每手不释卷。中才先生之文章时时见诸其刊，阅后以为所介绍者乃实战技击之精萃也。中才先生之文章自成体系，内容丰富，颇具实用性，尤以“超本能技击”等提法与大成拳某些理论有不谋而合之处。

中华武术渊源流长，博大精深。其中高妙之理论及丰富之内涵，绝非任何国家之拳术能望其项背者焉。然近年来论及世界搏击之霸主，或曰泰国拳、或曰空手道。提及我国之武术，则大摇其头，谓花拳绣腿，无法与外国之实战拳种一较短长。此情形实令人痛心疾首。虽言者多不了解我国之真正武学，然有此印象与当今我国武术界崇尚表演型武术之现象不无关系。目前练武者所习拳术，花哨有余，却敌不足。故亟需有人振臂一呼，令众蒙醒，还武术实战克敌之本来面目。

多有立志习练实用拳法之青年，苦于投师无门，寄希望于武术刊物及书籍，欲从中有所收益。中才先生虽仅而立之年，然风华正茂，积极致力于宣传实战武术之事业，著述颇丰。除为《精武》杂志撰写大量文章外，还著有《武术实战技术》一书，现已面世。

今闻中才先生又有佳作问世，观其内容，丰富多彩、简学易练，且富实战性，以科学之方法为训练手段，功法层次分明，循序渐进，法理并重，技术动作说明后配有要求、要领及图片，可谓文图并茂矣。又逢《精武》同仁相邀，遂欣然提笔，为此序。

一九九〇年三月一日于北京

目 录

序.....	王选杰
第一章 概述.....	(1)
第二章 传统武术基本功法.....	(4)
第一节 常用手型.....	(4)
第二节 常用步型.....	(7)
第三节 常用步法.....	(9)
第四节 四大基本功法.....	(15)
第三章 传统技击训练手段.....	(24)
第一节 骨骼开放性训练.....	(24)
第二节 柔韧性训练.....	(29)
第四章 拳谱中 108 式技法实用.....	(33)
第五章 传统超本能技击术.....	(87)
第一节 拳法部分.....	(88)
第二节 腿法部分.....	(92)
第三节 定位打击部分.....	(101)
第六章 传统拳腿组合打法.....	(105)
第七章 传统武术中的闪打之妙用.....	(119)
第八章 传统武术夹裆技术.....	(135)
第九章 传统擒拿十八式.....	(150)
第一节 打破拿.....	(150)
第二节 抓破拿.....	(153)
第三节 拿破拿.....	(156)
第十章 传统制敌膝肘突击术.....	(160)

第一章 概 述

传统武术的发展在我国源远流长，历史悠久，它是中华民族在长期生活与斗争实践中，逐步积累和完善起来的一项宝贵的文化遗产。

我国是传统武术流派繁多，流域甚广的国家。千百年来传统武术之所以能以其强大的生命力延续至今，追溯根源就在于它有其深厚广泛的群众基础和自身具有的存在价值。

目前我国的传统武术从用途上区分，大体可划分为三种类型。一种类型叫做养生性武术，这类武术通常用于人们修心养性，祛疾治病等，如常见的有八段锦、五禽戏、易筋经、太极拳等皆属此类武术。另一种类型叫表演性武术，即人们最常见到的众多武术套路，其中有民间流传的、也有国家创编的各种长拳及器械等，均属这类武术。第三种类型武术被称为技击类武术，也是本书全篇所阐述的传统武术技击术。这类武术它取之于古老的武术套路，也有些是来源于民间已经成型的固定技法，如那些拳谱秘诀，奇招绝技等，皆属此类武术。本书中所陈述的这类武术则是由各门派传统套路中提炼出来的实用性极强的临阵对敌技术，它是中华武术中的重要组成部分。

武术乃打人之艺术，我国传统武术非常讲究实用性和技击性。因为“武”字的本身含义就是格斗、技击。追溯它格斗、技击的历史沿革，远在商周时期防御、格斗就产生了萌芽，可以说传统武术的产生和形成就是对抗的产物。

我国传统武术技击术的发展，大致经历了三个不同的阶段。那就是本能抗击阶段、本能技击阶段和超本能技击阶段。其中所述的本能抗击阶段，则是指远古时期人类为维护生存对外来威胁所做出的条件反射性拳打脚踢的自卫行为，它是一种不具有任何技术性的消极抵御。这一阶段的技击发展，也叫原始性人体本能抗击阶段，它为后来传统武术的形成提供了重要产生条件。传统武术发展的第二个阶段，是本能技击阶段。这一阶段的技击发展速度最为突出，它产生了极强的技击意识，大量的武术套路就此出现，不同风格特点的技术打法应运而生，并采用了大量的拳谱形式加以记忆和贮藏。关于这一阶段的技术打法，本书则进行了全面系统的阐述，并从众多门派的套路精华中，提炼出实用性较强的拳谱108式临阵对敌技术献给读者。传统武术发展的第三个阶段，是超本能技击阶段。所谓超本能技击乃是指实战者以本能技击为基础，在攻防技法方面有了许多升华之处。在某种程度上，它已与本能技击在形式上产生了分离。这一阶段的技击发展其特点集中体现在传统技法与现代搏击，接触性打法与分离性打法融为了一体。目前我国的散打比赛大部分皆采用了这一阶段的技术打法，所以超本能技击在散打实战中则有其广泛的实用价值，同时也常被实战者们所采用。关于这一阶段的技击内容，本书已拿出多幅篇章进行阐述。在本书撰写传统技击的具体方法时，其中还紧紧围绕一些传统武术基本功法和技击前训练手段做了系统的介绍。通过这一些基本功法的阐述，来提高我们掌握传统技击能力。

近年来在传统技击术的整体发展上，理论技法还十分复杂，故此传统技击尚未能完全进入散打比赛之中。由于门派观

念的存在，致使传统技击发展缓慢，以致对列祖列宗的遗产不能大胆的引用尝试，创新。

目前我国传统武术套路发展实令人欣喜，欲求传统技击术盘托于世，只有通过武术界同仁的共同努力，用科学的态度为传统技击不断指出问题和解决问题，才能揭示出古老的中华武术在技击技术中那种简单—复杂—复杂—简单的真谛。只有这样才能使传统技击还其技击性、实用性强的本来面目，做到传统技击与精辟的套路发展同步并进，使传统武术技击术这一瑰宝，大放光华。

第二章 传统武术基本功法

古人云：千里之行始于足下，合抱之木起于毫末。中国武术亦然如此。无论是传统技击还是现代格斗术都非常注重对基本功法的掌握。故此本章则以基本功法阐述于下。

第一节 常用手型

我国传统武术流派繁多，技法各具特色。故各门派所强调的手型种类也分呈不一，然而在技击实用中的常见通用手型大致可分如下七种。

1. 拳型：

在传统武术中由于技击时的需要不同，故常用拳型有如下三种。

① 实拳

实拳在技击中适用于真打实攻，是击打目标的本体拳型。

握法说明：四指伸直并拢后，蜷曲掌握于掌心内，而后拇指弯曲打压在食指、中指二骨节外侧，四指曲拳后，内在拳心要实，外在拳面四指根骨节要平。（见图A1）

② 虚拳

虚拳在技击中适用于恍攻虚打，是掩护实拳进攻的配合拳型。

握法说明：四指伸直并拢后，由食指开始依次向掌心虚握，其中中指、无名指、小指中关节尖逐次向外突起，拇指

扣压在食指二骨节外侧，形成掌心内空，四指虚握之式。
(见图A2)

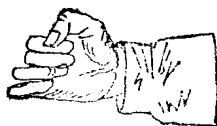
③凸头拳

凸头拳在技击中适用于攻打特定部位，如眼部、心窝、软肋、腰眼等部位。

握法说明：四指并拢后，四指曲握成拳，其中中指关节尖向外凸起，两侧无名指和食指随之略突。拇指扣压在食指、无名指外，形成以中指为中心的凸头之拳。(见图A3)



图A1



图A2



图A3

2. 掌型

掌型在传统技击中，由于攻打的要求特点各异，故各门派的掌型多种多样，但通用掌型大致有如下五种类型。

①实掌

实掌在技击中适用于推、挂、劈、砍、穿等技法，是真实打打的必用掌型。

掌法说明：四指并拢伸直，拇指贴在虎口处并将骨节弯曲。若需要立掌时，腕关节可向上挺起后弯，指尖向上，掌心向外。若需要平掌、俯掌、仰掌时，腕部可与小臂平直，掌尖向前。在技击中可根据不同用途采用不同的掌法。(见图A4)

②虚掌

虚掌在技击中同虚拳一样适用于引逗恍打，是配合实掌

进攻的一种附加掌型。

掌法说明：四指自然放松，然后四指向掌心松弛弯曲，从小指到食指成梯型弯曲，小指在下、拇指自然向掌心内扣，形成自然虚握的掌型。（见图A5）

③八字掌

八字掌在技击中适用于托拿、刁、捋等技法，是防守反击的重要手型。

掌法说明：四指伸直微拢。拇指挺直外展，指尖向上，掌心面外。在运用中可根据不同用途变换各种角度的掌式。（见图A6）



图A4



图A5



图A6

④爪型掌

掌法说明：五指展开，向内微曲，形成掌心外露，似抓非抓之式，腕关节用力后挺，成立爪之式。（见图A7）

⑤勾型手

手型说明：五指伸直张开，然后再并拢五指，将五指指尖相撮在一起，手腕内勾。勾手适用于点击和打刁。（见图A8）



图 A7

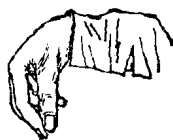


图 A8

第二节 常用步型

步型是步法的基础，只有准确的掌握步型，才能够正确的、娴熟的运用好技击中的步法，传统技击中常用的步型有如下八种。（下列动作均以一侧为例）

1. 马步

动作说明：两腿由站立式开始，自然开立为脚长三倍，然后双膝半蹲，脚尖面前并内扣，膝盖外展，小腿与大腿曲成 90° ，上体挺胸塌腰，重心于两腿之间。（见图A9）

2. 弓步

动作说明：两腿由站立式开始（以一侧为例），左脚前上一步，大腿与小腿弓曲 90° ，右腿挺膝蹬直，左脚尖面前，右脚尖向右成 45° ，前后距离放满，双脚掌着地，上体挺直并塌腰。（见图A10）

3. 虚步

动作说明：两腿由站立式开始，左腿在前，伸直膝部微曲，左脚尖内侧点地里扣，同时脚面绷直，重心放置右腿，右腿弯曲下蹲，形成左腿为虚，右腿为实之式，上体挺直，

紧收臀部，挺胸塌腰，目视前方。（见图A11）



图A9



图A10



图A11

4. 仆步

动作说明：两腿左右分开，右腿曲膝全蹲，大腿坐压在小腿部位，双脚掌全部着地，右腿膝尖面前，左腿伸直平仆，微离地面，脚掌全面着地，脚尖内勾，上体挺直塌腰，重心放置右腿。（见图A12）

5. 歇步

动作说明：双腿交叉，曲膝下蹲，前腿在上，脚掌全着地，后腿弯曲膝部着地，脚尖撑地，臀部坐于后小腿之上，腰部挺直，目视前方。（见图A13）

6. 插步

动作说明：双腿自然开立，左腿向右斜插一步，形成两腿交叉之式，右腿微曲膝，左腿伸直并将脚跟提起，上体微前倾，胸部挺直。（见图A14）



A12



A13



A14

7. 丁字步

动作说明：两腿开立一脚宽，两腿屈膝半蹲，其中一脚掌全着地，另一脚绷直脚尖点地，形成丁字形。（见图A15）

8. 坐盘步

动作说明：双腿交叉，屈膝下坐，大小腿均着地，后腿跟接近臀部，前腿由上横跨置后腿膝盖上，前大腿靠近胸部，上体挺直，目视前方。（见图A16）

第三节 常用步法

步法在传统技击中占有极重要的位置，乃为千招万式之根基。拳谱曰：“不晓步法之运用者，则不能称其深明技击之道也”。步法之所以在技击中有举足轻重之作用，是因为步法的选择正确与否能决定其攻防技术的运用发挥，如攻防距离的调整，进攻时机的寻觅，以至如何组织进攻和防守反击等一系列攻防技术的实施，无不依赖于步法的运用。故此，在攻防过程中，倘若实战者能将科学、正确的步法融于攻防技术之中，其作用则可事半功倍。本章将常用的技击步法陈述如下。（动作以一侧为例）



A15



A16



A17

1. 技击预备式

动作说明：由站立式开始，左脚前上一步，成马步，距离为宜，左脚尖向前方成 45° ，右脚在后，脚尖向外略成 90° ，双膝微屈。左手前臂曲略大 90° ，肘尖稍向外，双手自然放松成虚掌，与鼻同高，右手置左肘前曲臂成 90° ，肘尖外展手成虚掌。（见图A17）

要求：胸、臂、手、肩，保持自然放松，重心在两腿之间，意在两脚，在没进入攻守之前，则保持虚掌，全身肌肉放松，目视前方。

2. 八卦龙行步

动作说明：由预备式开始，左脚向右脚靠拢半步，再速向右前方划弧线进身一步，同时右脚跟滑半步再转向后方划弧线退身半步，左脚紧接着再作重复向前方划弧线进身一步，最后两脚形成以敌为中心作进退无规则的曲线运动。同时双手随步法的移动作上下摆动的八卦掌手法，双手运动始终面敌。（见图A18、A19、A20）



图A18



图A19



图A20

要求：双手保持虚掌，行走似无形之态，肌肉、精神松弛自然，行走路线根据对敌需要调整进退路线，双脚要拖地而行，重心要稳。

用法：调整攻防距离，行步时要隐藏攻守之意，出步要敏捷多变，使敌虚假难分，眼花缭乱。行绕时要攻隐守，退隐进。此步适用于七分进攻三分防守。

3. 鱼鳞步

动作说明：由预备式开式，右腿弯曲成虚步，形成左脚在前，右脚在后之式，然后左脚右伸向前往左划半弧，而后以左脚为重心，右脚再由后向左向前转右划半弧，划弧后右脚落实，再出左脚作重复动作，双脚形成划弧向前行走之式，致地面出现鱼鳞画纹，双手作突左突右式八卦掌法。（见图A21、A22）

要求：左右出腿划弧要敏捷富有弹性，行走时要出现突左突右的摆动前进式。

4. 转身闪步

动作说明：以右预备式为例，重心移左脚，右脚向左前方向跨进一步，再以右脚为轴，左脚随身体向左前方转体180°，至右脚前形成原预备式。上体配合动作是：右脚上步时，右手顺左手肘下向前上方穿出，转体上左脚时，左手顺右手肘下随转体由下向上旋转穿出。（见图A23、A24）



图 A21



图 22



图 A23

要求：进步时，双脚微离地面，进身要快，转体要稳，