

鸳鸯腿



张西京 陶玉金 编著



张西京 陶玉金 编著

鸳鸯腿

安徽科学技术出版社

责任编辑：胡世杰

封面设计：孙 纯

绘 图：郭玉俊

鸳鸯腿

张西京 陶玉金 编著

安徽科学技术出版社出版

（合肥市九州大厦八楼）

新华书店经销 安徽新华印刷厂印刷

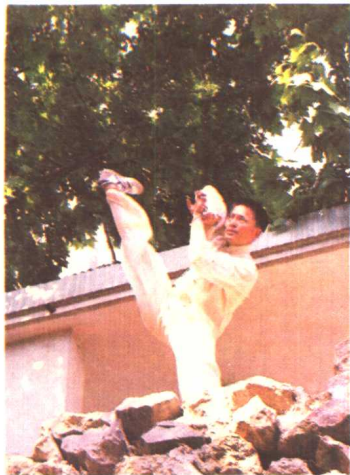
开本：787×1092 1/32 印张：4.875 插页：4 字数：100,000

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

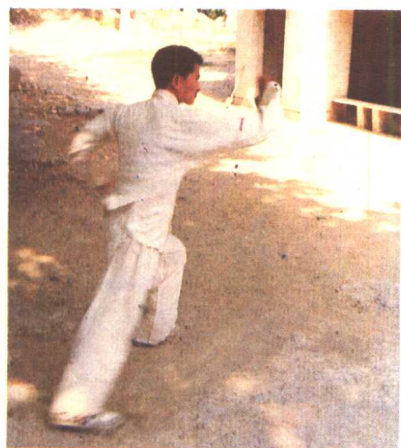
印数：00,001—13,250

ISBN 7-5337-0325-9/G·16 定价：1.90元

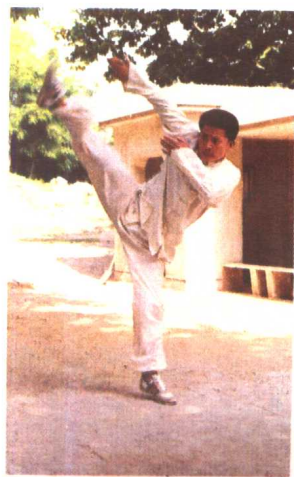
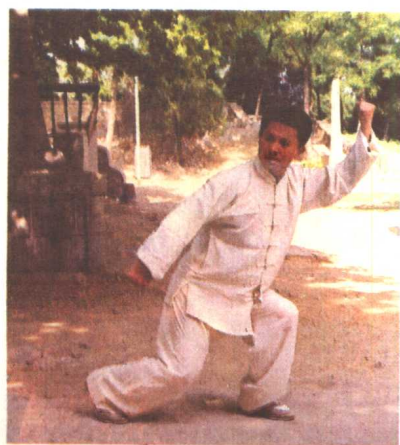
本书海外版由香港“上海书局”印制发行

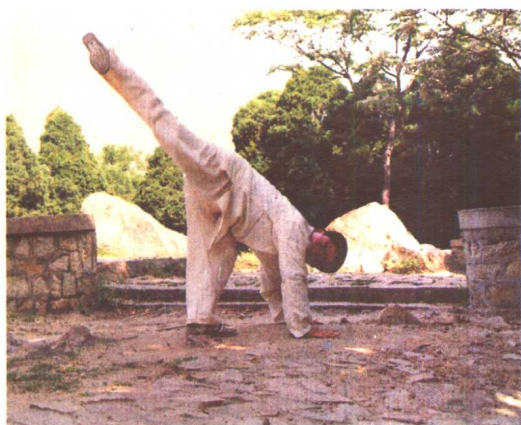


鷹拳

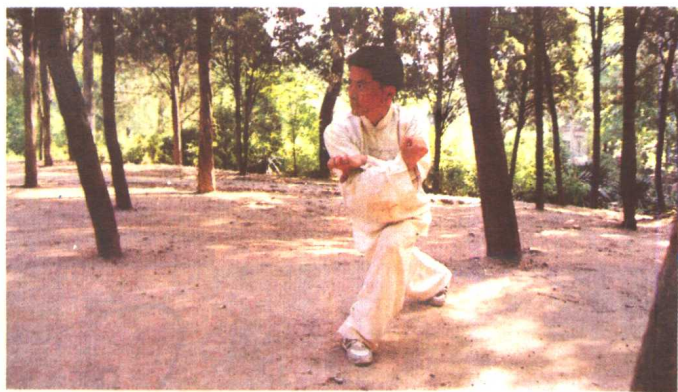


鸳鸯腿





虎拳





蛇拳



前 言

皖北重镇蚌埠，地当吴头楚尾，淮水之阴，北临中原，历来为水陆交通的枢纽。武林中人过往此地留传下很多优秀的传统武术套路。本书荟集的“鹰追”、“虎下坡”为宁夏人氏李明士所传，“鸳鸯腿”为山东人氏潘和声所传，“古蛇炼月”为河北人氏吴文清先生的高足董培德所传。这些拳路，笔者习练有年，爱不释手，也为广大武术爱好者所欢迎。为响应国家体委挖掘整理传统武术套路的号召，特编撰成书，以饯武林同好。

这四种拳路的一个共同之处，就是非常注重武术本身的技击要义。每种套路，都是由若干攻防技艺的组合动作串联而成，因此招招有法度，势势无花架，它是前人技击实践的经验总结，而非当今一些自编自选只求形似的象形拳套之属。

本书的正文部分，已就每势分解动作的技术分析和技击要领逐一阐明。这里，谨就每个套路的风格特点和整体要求分述如下。

“鸳鸯腿”，主要特点是集中了戳脚的八类基本腿法，即提、掖、点、插、摆、踢、圈、蹬，这是素负盛名的北腿精华。俗称“手是两扇门，全凭腿赢人”。对于每一个习武者来说，这些腿法是要有所了解和掌握的。要用好这些腿法，则必须加强腿部关节，尤其是胯关节灵敏度的练习和脚腿功

夫即力度的练习。

“虎下坡”则要求勇武威猛，身稳桩实。进则步步紧逼，退则动速静定。发劲讲寸劲连击，手臂忌直挺长伸，同时，也要求辅之以爪力的专项功夫训练。

“鹰追”要求起动猝疾，飘忽无定。上求抓打擒拿，搬托锁扣；下讲闪展腾挪，勾踢蹬踹。同时还要辅之以指力、把力的功夫训练。这样才能学好练好“鹰追”拳。

“古蛇炼月”属内家拳法，注重调息，柔中寓刚。整个套路演练起来必须连绵不断，环环相扣。缠吸裹带以御敌，别扣弹抖以发人。此乃所谓“刚来而缠绕”，“柔去而惊抖”。因此，练蛇拳，必须练出缠裹力和弹抖劲，此为不二法门。

在下不揣浅陋，谨以此书奉献于民族传统文化的振兴大业，恳请武林大家不吝指教。

张西京

一九八八年于蚌埠

目 录

鸳鸯腿

一、开势	1	十三、力推华山	13
二、玉环步双挂手	2	十四、反挂腿	14
三、下挂上搥	3	十五、蝎子腿	15
四、圈踹腿	4	十六、插腿撩阴	16
五、缩身套钻拳	5	十七、右鸳鸯脚	16
六、单跪步	6	十八、碾子腿	18
七、撩拳碾子腿	7	十九、掀踢腿	19
八、左鸳鸯脚	7	二十、玉环步双挂手	21
九、关公上马	9	二十一、老僧洗脸	21
十、乌龙摆尾	9	二十二、顺风摆旗	24
十一、叶里藏花	11	二十三、收势	24
十二、乱砍柴	12	动作路线展开图	25

虎下坡

一、开势	27	六、错步反抓	34
二、英雄虎变	28	七、老虎蹭痒	34
三、三箭齐发	28	八、白虎描眉	35
四、迎门三肘	28	九、蹉步撩阴	36
五、老虎蹭痒	32	十、翻手抓裆	36

十一、黑虎掏心	37
十二、弓步盖肘	37
十三、虎跳山洞	38
十四、老虎戏子	39
十五、老虎张嘴	41
十六、老虎登山	41
十七、黑虎反背	44
十八、三箭齐发	45
十九、虎跳山洞	46
二十、虎伏荒丘	46
二十一、老虎登山	47
二十二、虎伏荒丘	50

二十三、老虎登山	50
二十四、虎坐四望	52
二十五、老虎独立	53
二十六、二虎刨洞	53
二十七、老虎后掀	55
二十八、二虎刨洞	55
二十九、老虎脱帽	57
三十、虎踞龙盘	59
三十一、老虎扑面	60
三十二、龙虎相斗	61
三十三、收势	61
动作路线展开图	62

鹰追

一、开势	63
二、雄鹰落地	63
三、大鹏展翅	65
四、上抓下扑	67
五、苍鹰展翅	69
六、飞步截兔	69
七、奋臂撩阴	71
八、佷身短打	73
九、反爪锁扣	74
十、右提左拿	75
十一、利爪掐喉	76
十二、过洞勾月	78

十三、退步后挂	78
十四、鹰蛇盘打	79
十五、佷身短打	79
十六、反爪锁扣	81
十七、右提左拿	81
十八、反臂盖打	82
十九、钢爪脱镯	83
二十、迎门三打	84
二十一、锐爪探路	85
二十二、钢翅横扇	86
二十三、穷追猛打	87
二十四、利爪戳目	89

二十五、挑膀蹬足·····89	三十二、矫鹰探爪·····96
二十六、老鹰扑食·····91	三十三、近身截打·····97
二十七、雏鹰攀枝·····92	三十四、分手挑踩·····97
二十八、老鹰扑食·····92	三十五、迈步登山·····99
二十九、健鹰凌空·····94	三十六、鹰蹲秃岭·····101
三十、老鹰扑食·····94	三十七、收势·····101
三十一、雏鹰攀枝·····95	动作路线展开图·····103

古蛇炼月

一、开势·····106	十八、画蛇添足·····127
二、调息炼丹·····106	十九、晃身抖神·····129
三、吐信探路·····108	二十、首尾相救·····129
四、怪蟒翻身·····109	二十一、尾挽三江·····131
五、出洞望月·····111	二十二、展身探首·····132
六、蛇滚绣球·····113	二十三、连环扫尾·····134
七、金蛇狂舞·····114	二十四、画蛇添足·····135
八、吞金吐火·····115	二十五、腾蛇乘雾·····137
九、拧腰探头·····116	二十六、昂首吐信·····138
十、转身觅食·····117	二十七、赤蛇翘尾·····139
十一、画蛇添足·····119	二十八、毒汁飞溅·····139
十二、二龙戏珠·····121	二十九、盘身藏头·····141
十三、青蛇摆尾·····123	三十、拧腰吐信·····142
十四、摇身昂首·····123	三十一、回头望月·····144
十五、打草惊蛇·····124	三十二、定静守虚·····144
十六、老蛇缠藤·····126	三十三、收势·····145
十七、拨草寻路·····127	动作路线展开图·····146

鸳鸯腿

提要

鸳鸯腿又名戳脚，手脚并用，尤重用腿，在技击搏斗中素以“三只手”见重于武坛，成为中国武术一绝。

鸳鸯腿有着悠久的发展历史。成书于元末明初的《水浒传》中，就有关于武松施用“玉环步”、“鸳鸯脚”痛打蒋门神的生动描述。

鸳鸯腿产生并广泛流传于我国北方，早就以“北腿之杰”著称于世，因而也就能够比较完整地保留下来。其变化莫测的八十一一种腿法，与整个中华武术一道，体现出本质意义的特征，即中国武术的人体文化。它是中华民族关于人体知识的认识水平和实践水平的产物。

这个套路的主要特点是集中了八十一一种腿法中的八类基本腿法，即提、掀、点、插、摆、踢、圈、蹬。对于每一个武术爱好者来说，了解和掌握这八类基本腿法，不论是从健身、观赏和技击的哪一个角度上看，都是不无裨益的。

要练好这些腿法，则须注意加强腿部柔韧性，特别是膝关节灵敏度的练习，以及脚腿力度的练习。同时还要注意手脚身法的协调配合。

鸳鸯腿强调手脚相随，手领脚发，身法、手法、腿法相互呼应，这样才能做到“浑身力整”。

譬如后撩腿法的“倒打紫金冠”的动作，如果在向后撩踢的同时，不辅之以手的上领，腰劲的蓄发，则难能使向后

的撩踢动作具有崩弹劲，因而也就失却了鸳鸯腿的本色。

以上尤请初学者注意。

一、开势

并步直立，两眼前平视。(图1)

二、玉环步双挂手

1. 左脚脚底擦地，向右前方横跨一步；同时，两手握拳，两臂向左上摆起，左拳拳心朝下，右拳拳心朝上，眼看左拳。(图2)

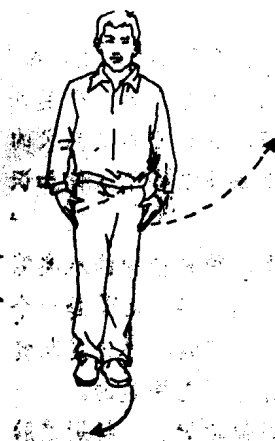


图 1



图 2

右脚脚底擦地，经左脚前向左前方横跨一步；同时，两臂经上向右下划弧，右拳拳心向下，左拳拳心向上，眼看右拳。(图3)

左脚内扣，以脚前掌着地向左前方移动一

眼，右腿下蹲；同时，两臂经下向左上摆起，两拳拳心向上，步看左拳。（图4）

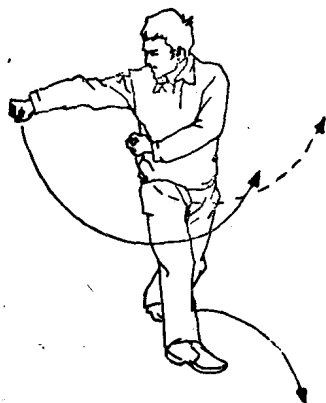


图 3



图 4

4.要领：两臂左摆时，以左臂挑挂对方冲来之拳。左脚向左前移动戳敌下肢。

三、下挂上摆

1.身体上起，重心移至左脚，右脚抬起；同时，右拳经下向右后摆起，拳心翻向下，眼看右拳。（图5）

2.上动不停。上体左转，右脚内扣擦地向左前扫踢；同时，右臂向左上划弧摆拳，左拳变掌扶握右小臂内侧。眼向前看。（图6）

3.要领：右脚扫踢挂敌下肢，右臂摆拳取敌耳门。

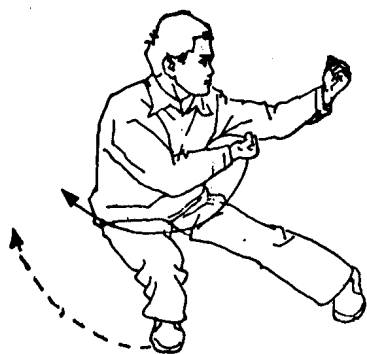


图 5



图 6

四、圆踢腿

1. 右脚提起，身体蜷缩；同时，两臂交叉抱于胸前。(图

7)

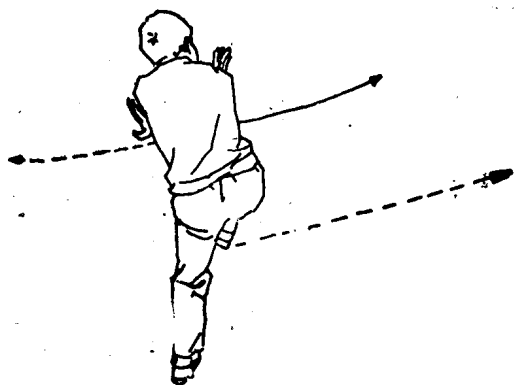


图 7

2.上动不停。右腿后蹬，上体前倾；同时，左掌前伸，右掌后插，眼看右手。(图8)

3.要领：遇前后受敌之时，左手前御，右脚后击。

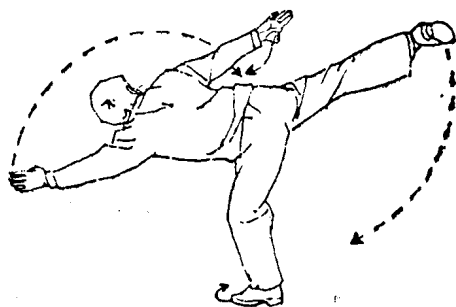


图 8

五、缠身套钻拳

1.右脚收回，以脚前掌着地，身体上起；同时，左手经上向前划弧，右手握拳收至胸前，眼看左掌。(图9)

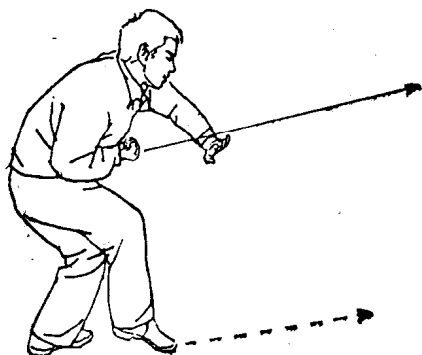


图 9