

39.982
MHF

479855

戳脚

(简化、综合、套路)

门惠丰编著

人民体育出版社

戳 脚

(简化、综合套路)

门惠丰 编著

人民体育出版社

戳 脚
(简化、综合套路)

门惠丰 编著

人民体育出版社出版

铁道出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 3.25印张 50千字

1988年 2月第1版 1988年 2月第1次印刷

印数：1—22,000册

统一书号：7015·2470 定价：0.84元

责任编辑：秦彦博

ISBN 7-5009-0150-X/G·139

前 言

本书介绍的戳脚拳术，是以武术前辈吴斌楼老师生前在北京传授的戳脚套路为基础整编的。

我少年时跟吴老师学拳，以踢九趟戳脚为基本拳术练习，后为适应表演、比赛的需要，将原来的九趟戳脚加以整理、综合成一套拳术。北京体育学院武术队和北京武术队的运动员曾多次运用这套拳参加全国性的比赛，取得了优异成绩。通过教学实践证明，整编后的戳脚是锻炼全面、风格别致、易学易练的优秀拳术套路之一。自李连杰将此拳路展现在《少林寺》电影银幕上以来，许多武术爱好者纷纷写信，要求将影片中的那套拳术用书刊的形式发表出来，以供练习。我与李连杰和吴彬同志商榷后，在人民体育出版社的协助下，又进一步进行了修订，编写成书，供爱好者参照练习。

本书还介绍了戳脚的基本知识和练习的基本方法，使读者从典型的基本动作练习入手，循序渐进、系统地学习，切实地掌握戳脚拳术的风格特点，从而提高技术水平及锻炼效果。

此拳在整编过程中曾得到湖北“水浒拳”传人林家顺老师亲传技艺、提供素材，还得到吴彬、刘学勃、马青柯等同志的支持和帮助，以及阚桂香同志协助编写，在此一并致谢。

由于水平所限，不妥之处，请批评指正。

编者

一、戳脚概述	1
二、戳脚综合套路技术分析	4
三、图解说明	7
四、基本方法	8
五、基本动作练习	15
六、简化套路动作图解	28
(一) 动作名称	28
(二) 动作说明	29
七、综合套路动作图解	53
(一) 动作名称	53
(二) 动作说明	55
八、套路动作路线示意图	96
(一) 简化套路动作路线示意图	97
(二) 综合套路动作路线示意图	98

一、戳脚概述

(一) 戳脚的特点

戳脚是我国武术运动的传统拳术之一。武术界历来有“南拳北腿”之说，而戳脚尤以腿法素负盛名。戳脚，顾名思义，技法侧重于腿、脚的运用，拳谚说：“手是两扇门，全凭脚打人”，概括了戳脚拳术的技术特点。

戳脚原名“九翻鸳鸯脚”，简称“九枝子”，又叫“趟子腿”。原有九趟（套），后来以此为母，又创“文趟子”九套，原来的九趟即改名为“武趟子”。所以戳脚又有文、武之分。武趟子的特点是：动作舒展，矫捷刚健，突出腿脚功夫，发劲以刚为主，刚中寓柔，动作简捷、硬攻直进、烈打猛冲，攻防技法明确、技击性强。文趟子的特点是：架势较小，动作紧凑，手法较多，灵活多变，劲法上柔中寓刚，攻防技法较含蓄，动作过程中藏招法，演练套路时技巧性较强。

“九翻鸳鸯脚”的“九翻”，是指变化而言。因原有九套，各套可以互接互练，动作变化多端，一手可变多手，一腿可变多腿，招招相连，式式互变，故称九翻。“鸳鸯”，

是象形取意。套路动作总是一步一腿，一步一脚，并常常是一左一右，左右互换，成双对偶，连连击发，故称鸳鸯脚。从象形讲，是指戳脚拳路中的一个有特色的典型腿法动作，其向后撩踢时，两手两臂分别向前后上方挑摆，躯干成背弓，其形状如同鸳鸯鸟。根据以上解释，戳脚又称九翻鸳鸯脚。

鸳鸯脚动作是属于戳脚拳术中具有代表性的腿法之一，所以在整编的套路中，所有鸳鸯脚的动作名称，均改名为“鸳鸯腿”。

（二）戳脚的发展

早在明朝戚继光所著的《纪效新书·拳经捷要篇》中，就有“山东李半天之腿”的记载。元末明初施耐庵所著的小说《水浒传》第二十九回，生动地描写了武松使用“玉环步鸳鸯脚”招法，醉打蒋门神的情节。可见我国历来就有以腿法为主的拳法相传，其中戳脚独树一帜，自称一派。相传形成于清末，流传于河北、东北、西北、京、津等地。特别是河北饶阳、蠡县一带是戳脚的发祥地，拳师辈出，享有盛名。湖北武汉沔阳县等地流传一种以腿法为主的拳术——“水浒拳”，拳路动作、风格特点同戳脚极为相似，如出一辙。

戳脚在相传中，内容不断得到丰富、发展，有的套路结构、动作架势及名称虽有所不同，但戳脚的主体动作结构、特点是一致的。在北方有人练戳脚又兼练翻子拳，练翻子的也兼习戳脚，有的将戳脚、翻子熔为一体，形成了“戳脚翻子”一派。

戳脚拳术自贯彻国家体委1979年《关于挖掘、整理武术遗产的通知》以来，相继在全国武术观摩大会上、全国武术

比赛中被列入正式比赛项目。1984年北京成立了戳脚、翻子研究会，通过武术馆、辅导站进行普及推广，深受武术爱好者的欢迎。如今北京体育学院武术部将戳脚拳术列入了专修教学内容。随着我国武术运动的发展，戳脚拳术也必将丰富完善，为人民健康起到应有的作用。

二、戳脚综合套路技术分析

(一) 结构严谨、动作连贯

综合套路由四十四个动作组成，共分四段。第一段有十三个动作，以戳脚的典型手法——“云磨手”、“退海石雷”和典型腿法——“鸳鸯腿”、“顶腿”为主体。第二段有十三个动作，以缠丝腿、俯身偷点、玉环步鸳鸯腿等动作组合为主体，是套路的核心部分，突出体现了左旋右转、腿法灵活多变、式式紧逼的特点。第三段有七个动作，包括劈靠、燕别翅等，身法含展、侧身柔进，动作别致。第四段共十一个动作，包括骗马腿、绕马腿、连环扫腿等连续转身的腿法和腾空飞脚等动作，以起伏转折的连贯组合动作为套路的结束段。

总之，整个套路动作之间衔接紧凑、简捷，没有附加动作，每段都可一气呵成。整套四十四个动作练完大约需要一分钟。

(二) 节奏明快、刚中寓柔

综合套路动作，是以戳脚武趟子为基础整编而成。所以

套路动作节奏的基调是刚健、快速有力，以刚为主，刚中寓柔。

在套路中，节奏明快、以刚为主的动作，多发力短促、刚劲有力。如挑打顶腿、搬拳插腿、凤凰夺窝等动作，体现了节奏明快、以刚为主的动作组合。一般规律是一步一腿，拳打脚踢，硬攻直进，步步紧逼，如第一段中的狸猫上树、狸猫扑鼠、挑打顶腿、鸳鸯脚等动作组合，就是这样。

体现刚中寓柔的动作是手法多变，圈里藏招，防中有攻，如扒打寸腿、叶里藏花等。身法多变、以身带动四肢的如燕别翅等动作。在套路的第三段中，刚中寓柔的风格特点尤为突出。总之，练习套路时，在动作熟练的基础上，按照动静、快慢、刚柔互相衬托的原则细心处理好套路动作的节奏，是掌握此拳风格特点、提高演练技巧及运动水平的关键。

（三）动作对称、架式适中

戳脚又名“九翻鸳鸯脚”，取鸳鸯成双对偶之意，使腿的动作左右对称，是综合套路的一个特点。

综合套路的腿法共出现三十一次，左腿十七次，右腿十四次（缠丝腿、玉环步鸳鸯腿右式的过程中，曾出现三次腿法不算在内）。因此左右腿法次数基本均等，使整个套路动作圆满协调。

戳脚练习各有不同，从戳脚步来分辨，有的架势高，两腿基本直立，这样行拳走势灵活多变；有的架势低，两腿屈度大，架势低重心稳。综合戳脚套路为适应广大群众练习，戳脚步架取中，四肢弯曲适度，使动作架势高而不浮，低而不拘，动作含展、刚健有力。练习此拳肢体能得到匀称协调的锻炼，促进身体全面发展。

(四) 技法清楚、战术性强

综合套路就是根据彼此双方变化诱导出招，将动作串连成组合，由动作组合再衔接成段落，依据戳脚特点在一定的战术意识指导下，使固定的技术动作，以套路的形式得到了灵活的应用，表现出套路动作生动、活泼、逼真和实战性强的特色。

在套路中，战术意识强的动作很多，譬如“狸猫上树”动作：我以卡手佯攻对方咽喉，引其向上招架，乘其下虚不备，同时起脚，蹬其胫骨或腹部。又如“玉环步鸳鸯腿（左式）”：两手形似搂手砍掌，实则向对方面部虚晃一招，转身变走势，若其仰身顾上或向我扑来，我乘其下虚不备，起后腿撩踢其胫骨或裆部。诸如此类动作，都是在战术意识指导下，声东击西，指上打下，虚实莫测，使其顾此失彼。

从动作组合来看，有浓厚的战斗气息。譬如综合套路的第二段中，挑打顶腿——缠丝腿——伏身偷点，这一组合。设对方左手向我迎面击来，我右手挑架其臂，同时左拳击其胸部，左脚踢其胫骨；对方后撤，我以缠丝腿勾踢其小腿，铲其后腿，对方再后撤，则我伏身起左脚偷点其裆部。这样连连发腿，咄咄逼人，使动作技术、战术紧密配合，集中了传统戳脚体用兼备、技击性强的技术特点，提高了练习者的锻炼效果。

以上戳脚综合套路的四个特点，简化套路也同样具备，不再赘述。

三、图解说明

1. 在书写过程中，为能表达清楚，用文字、插图对动作进行了分解说明，在学习每个动作时，都将分解动作连贯、顺遂、完整地衔接起来。

2. 在文字说明中，不论先写或后写某部位的动作，在练习过程中都要协调一致。

3. 为了方便读者查看拳势的方向，插图方位定为：预备势和收势时胸对方向为南，背向为北，左侧为东，右侧为西。在套路动作转变过程中，以人体胸部所对方向为前。

4. 图中的动态线，是表明从这一动作到下一动作的路线和方位，左手左脚为虚线（----->）；右手右脚为实线（——>）。有的动作的动态线因受角度、方向限制，可能不够详尽，应以文字说明为准。

5. 为了便于看图学拳，套路动作的插图，好象在读者前面作背向示范，领作练习一样；有的背向和侧向动作，没有附图，以文字说明为主。

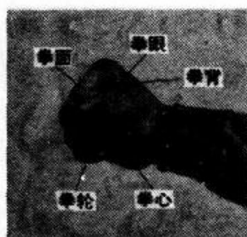
四、基本方法

一个完整的戳脚拳术动作，是由手、眼、身、步、腿等按照一定的技击法则运动、造型相互配合而成的。例如：“玉环步鸳鸯腿”这一典型动作，手法是“搂手砍掌”，步法是“玉环步”，腿法是“后撩腿”，定势步型是“丁戳步”，身法是随四肢动作的变化而含展、旋转，眼随手、脚而视，注意技击目标。基本方法是构成戳脚完整动作的基本要素，是学拳入门、掌握该拳技术风格的根本环节。基本方法正确与否是提高套路动作质量的关键。为便于学习掌握套路动作实质，现将此拳术动作的主要方法介绍如下：

（一）手型

1. 拳：四指并拢卷握，拇指扣压食指和中指的第二指节，五指握紧。拳的各部位名称有：拳眼、拳心、拳轮、拳面、拳背（图四—1）。
2. 掌：五指分开伸直，掌心略凹，俗称巴掌（图四—2）。
3. 卡手：拇指、食指伸展分开，其余手指的第一、二指关节卷拢（图四—3）。

4. 勾：五指一指尖捏拢屈腕。勾包括勾尖、勾顶（图四—4）。



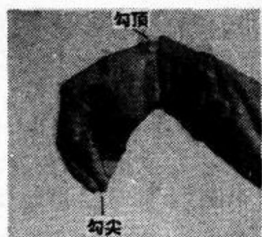
图四—1



图四—2



图四—3



图四—4

（二）手法

1. 冲拳：屈臂，以拳面为力点，迅速向前击出，同时内旋前臂。

2. 勾拳（上勾、横勾）：直臂，以拳面为力点，由下向上屈臂猛击为上勾拳；横向屈臂猛击为横勾拳。

3. 劈拳：直臂，以拳轮为力点，由上向下挥落。

4. 叩拳：叠肘，以拳背为力点，由上向前下甩前臂、抖腕，如叩门状。

5. 栽拳：屈臂，以拳面为力点，由上猛力伸臂向下击

拳。

6. 撞掌：屈臂，以掌根为力点，立掌向前短促用力伸臂，臂要微屈、紧张。

7. 撩掌：直臂，以拇指侧（或掌心、掌背）为力点，由下向前上直臂摆击。

8. 劈掌：直臂，以掌跟为力点由上向下直臂挥落。

9. 挑掌：直臂（或微屈），以拇指侧为力点，由下向前上屈臂挥举。

（三）步型

1. 骑乘步（马步）：两脚平行开立（中间相距约为本人脚长的三倍），脚尖正对前方，屈膝半蹲，重心落于两腿之间（图四—5）。

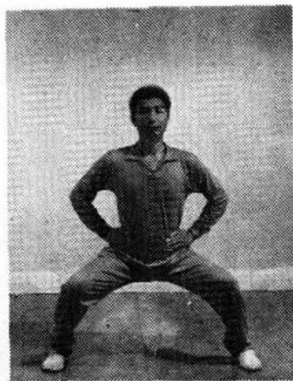
要点：挺胸、塌腰，大腿稍高于水平，两膝不过脚尖。

2. 弓箭步（弓步）：两脚前后开立（胸向为前），前腿屈膝半蹲（为弓腿），脚尖微内扣；后腿绷直（为箭腿），脚尖斜朝前。左腿在前为左弓箭步（图四—6），反之为右弓箭步。

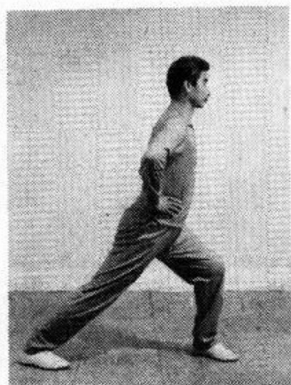
要点：挺胸塌腰，前腿略屈高于水平，膝不过脚尖，重心偏于前脚；后脚全脚掌着地，后脚脚跟、前脚脚尖与面对方向在一直线上。

3. 戳步：两脚左右开立，脚尖均朝前，一腿屈膝半蹲支撑重心；另一腿微屈膝，脚跟提起，脚前掌（趾跟部）戳地竖起。左脚戳地为左戳步（图四—7），反之为右戳步。

要点：侧身站立，扣脚合膝，裹胯掩裆，眼视虚脚方向。



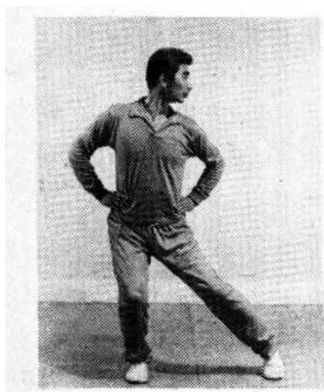
图四—5



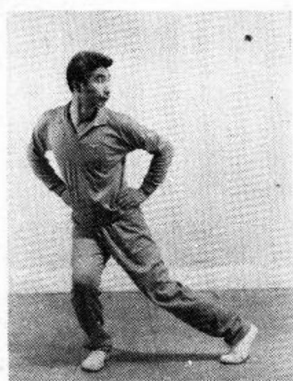
图四—6

4. 丁戳步：在戳步的基础上，向支撑腿一侧尽量转腰合胯扣膝，使两脚相垂直（成丁字形），便称丁戳步。左脚戳地为左丁戳步（图四—8），反之为右丁戳步。

要点：同戳步。



图四—7



图四—8

(四) 步法

1. 碾转步：两脚开立，以两脚前脚掌为轴，两腿屈膝



图四—9

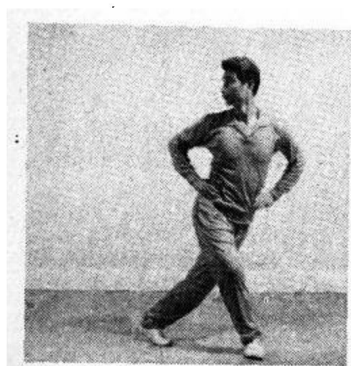


图四—10

左右转动，定势成丁戳步。

2. 玉环步：两脚前后站立，以前脚脚掌为轴，后脚向前沿地面扫绕一周，踏地站稳。

3. 拗步：一脚向另一脚前外侧绕弧上步，两脚尖朝前，两腿交叉前进（图四—9、四—10、四—11）。



图四—11