

刘恩绶



少林武术
十趟弹腿

内蒙古人民出版社

少林武术

十趟弹腿

SHI TANG TAN TUI

刘恩绶

内蒙古人民出版社

少林武术
十 趙 彈 腿

刘 恩 绥

*

内蒙古人民出版社出版
(呼和浩特市新城西街82号)

内蒙古新华书店发行 内蒙古蒙文印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2 字数：39千

1984年11月第一版 1984年12月第一次印刷

印数：1—150,000册

统一书号：7089·366 每册：0.23元

前言

根据党的教育方针培养学生德育、智育、体育、美育全面发展的精神和群众体育运动发展形势的需要，结合我多年来武术锻炼、武术教学的实践和体会，特编写了《十趟弹腿》，为大、中专院校和中、小学体育教学提供一点参考材料，为武术爱好者提供一点自学材料。

十趟弹腿，相传系南北朝时前来我国传讲佛经的天竺（古称印度）高僧达摩大师所授，至今已有一千四百余年的历史。达摩大师是佛教的创始人释迦牟尼的二十八传弟子，梁普通元年（公元五二〇年）泛海至广州，武帝迎到建业（今南京）。同年，又渡江北上至魏（时在后魏孝明帝正光元年），居于河南嵩山少林寺，讲授佛经。达摩大师恐徒众打坐日久筋骨衰惫，精神萎靡，就亲授十趟弹腿，以强身健体，振作精神。十趟弹腿，在健身、技击方面均极有价值，故后世传之日见其广。

弹腿是外家拳，是少林武术的基本功夫。它的健身价值，将在后文《弹腿与人体卫生之关系》中详加说明。（见附）这里，仅陈述它在技击方面的价值。“弹腿”，顾名思义其义，关键在“弹”字上，重点在于“腿”上。它讲究发劲刚脆有力，动作干净利落，对增强人体的爆发力，特别是腿部的爆发力，大有益处。弹腿有三种手型（拳、掌、勾手）、五种步法（弓步、马步、仆步、虚步、膝步）、两种腿法（弹腿、跺腿，以弹腿为主）。所以，练好弹腿，对练习其它拳种和散手（技击）好处极大。武林中流传的口诀“先学

弹腿势，后练交手花。打会长拳套，再破短开拿”、“二趟弹腿拉扯攒，天下英雄打一半”，就深刻地总结了弹腿在技击方面的重要价值。

下面谈谈练弹腿的注意事项：

一、过饥、过饱，不要练；

二、最好清晨，在空气新鲜的场地练；

三、十趾抓地，步法要稳而实，身体要撑得住，不可左摇右晃；

四、练时，不可低头、猫腰、耸肩，目须平视，目光要深而沉；

五、冲拳要顺。拳要从腰间发出，要用活劲，要力求劲达于拳；

六、练弹腿时，腿关节要放松，要以胯带大腿，大腿提起带小腿，小腿弹出，要劲达脚尖；

七、身体各部分要动作协调，要合成一股劲。

功夫不负苦心人，只要习之得法，又能持之以恒，自会得其益处。

为了使学习者能够看清每一个动作，所有的图均为正面图，左右方向以文字为准。

由于时间仓促和水平有限，不妥之处在所难免，恳请广大体育工作者和武术爱好者提出宝贵意见。

刘恩绶 1984.4.20.

目 录

第一趟	单鞭顺步弹	(1)
第二趟	十字习拉攢	(8)
第三趟	批捩燕形势	(12)
第四趟	撑磨腿	(18)
第五趟	打裁捶	(23)
第六趟	左右揽	(27)
第七趟	进步砍	(33)
第八趟	迎前睬	(38)
第九趟	捧锁罗	(43)
第十趟	借急起空多	(49)
十趟弹腿收势		(54)
附：弹腿与人体卫生的关系		(56)
后记		(57)

第一趟 单鞭顺步弹



图 1

预备式

两脚并步站立，两臂自然下垂靠两腿外侧，目平视正前方。（图 1）



图 2

动作一 抱拳

两手握拳提在腰部两侧，拳心向上，目转向左前方。（图 2）



图 3

动作二 对拳

左脚向正前方上步，两脚自然分开站稳，在上步的同时，两拳从外向内划弧，将拳对在腹前，目仍视左前方。（图 3）



图 4

动作三 左弓步抱拳

两臂向上方划圆弧，同时身体转向左方成左弓步，两拳抱在胸前，拳心向上，目视正前方。（图 4）



图 5

动作四 左弓步右单鞭

步法、身体不动，两臂分开，右拳向正前方冲出，同时左拳向左侧方冲出，两拳心都向下，两臂与肩平直，两臂互成直角，目视正前方。（图 5）

（图 5）



图 6

动作五 左弓步右靠肘

步法、身体不动，右拳心翻上，同时右肘靠在胸前，拳心向上，目视前方。（图 6）



图 7

动作六 右靠肘右弹腿

两臂不动，左脚站稳，提右腿向正前方顺势弹出，腿要直，脚面要平，目视正前方。（图 7）



图 8

动作七 右弓步右单鞭

左臂、左拳不动，右脚向正前方自然落地，成右弓步，同时右拳心翻下，向正前方冲出，拳心向下，两臂与肩平直，两臂互成直角，目视正前方。（图 8）



图 9

动作八 右弓步顶右肘

步法、身体、左臂不动，右小臂向内曲回，右拳靠在胸前，拳心向下，右肘顶出，目视正前方。（图 9）



图10

动作九 左弓步左单鞭

步法不动，左臂向胸前收回，两拳相对后两臂分开，左拳向正前方冲出，同时右拳向右侧方冲出，两拳心都向下，两臂与肩平直，两臂互成直角，目视正前方。（图10）



图11

动作十 右弓步左靠肘

步法、身体、右臂不动，左拳心翻上，同时左肘靠在胸前，目视前方。（图11）



图12

动作十一 左靠肘左弹腿

两臂不动，右脚站稳，提左腿向正前方顺势弹出，腿要直，脚面要平，目视正前方。（图12）



图13

动作十二 左弓步左单鞭

右臂不动，左脚向正前方自然落地，成左弓步，同时左拳心翻下向正前方冲出，两臂与肩平直，两臂互成直角，目视正前方。（图13）



图14

动作十三 左弓步顶左肘

身体、步法、右臂不动，左小臂向内曲回，左拳靠在胸前，拳心向下，左肘顶出，目视正前方。（图14）



图15

动作十四 左弓步右单鞭

步法不动，右臂向胸前收回，两拳相对后两臂分开，同时右拳向正前方冲出，左拳向左侧方冲出，两拳心都向下，两臂与肩平直，两臂互成直角，目视正前方。（图15）



图16

动作十五 左弓步右靠肘

步法、身体、左臂不动、右拳心翻上，同时右肘靠在胸前。目视正前方。（图16）



图17

动作十六 右靠肘右弹腿

两臂不动，左脚站稳，提右腿向正前方顺势弹出，腿要直，脚面要平，目视正前方。（图17）



图18

动作十七 并步冲拳

右脚向正前方自然落地，触地时脚尖稍向里扣，左拳变掌在面前由上而下划弧，立在胸前，右拳从左小臂内向右方冲出，拳心向下，同时左掌立在右腋下，左脚与右脚并步，身体左转九十度，目视右前方。（图18）

（即第一趟弹腿收势）

第二趟 十字习拉攢



图 1

动作一 起势

即第一趟弹腿的收势。(图 1)



图 2

动作二 举左拳

左掌变拳，自然落下并向左前上方举起，与眉齐，拳心向外；同时右拳收回抱至腰右侧，拳心向上，目转向左拳。(图 2)



图 3

动作三 左弓步右冲拳

左腿提起，同时左拳变掌从左膝下划弧收回左腰外侧，拳心向上，左腿从左前方伸出变为左弓步，同时把右拳冲出正前方，拳心向下，拳与肩平直，二目平视正前方。(图 3)



图 4

动作四 右弹腿左冲拳

右腿提起向正前方顺势弹出，腿要直，脚面要平，同时右拳收回腰右侧，拳心向上，左拳向正前方冲出，拳心向下，拳与肩平直，二目平视正前方。(图 4)



图 5

动作五 马步右冲拳

右脚向正前方自然落地，触地时右脚尖稍向里扣，身体左转九十度成马步，上体保持正直，同时左拳收回腰左侧，拳心向上，右拳向右前方冲出，拳心向下，拳与肩平直，二目平视右前方。(图 5)



图 6

动作六 右弓步左冲拳

身体向右转九十度成右弓步，前弓后蹬，同时右拳收回腰右侧，拳心向上，左拳向正前方冲出，拳心向下，拳与肩平直，二目平视正前方。（图 6）



图 7

动作七 左弹腿右冲拳

左腿提起向正前方顺势弹出，腿要直，脚面要平，同时左拳收回腰左侧，拳心向上，右拳向正前方冲出，拳心向下，拳与肩平直，二目平视正前方。（图 7）



图 8

动作八 马步左冲拳

左脚向正前方自然落地，触地时左脚尖稍向里扣，身体右转九十度成马步，上体保持正直，同时右拳收回腰右侧，拳心向上，左拳向左前方冲出，拳心向下，拳与肩平直，二目平视左前方。（图 8）



图 9

动作九 左弓步右冲拳

身体向左转九十度成左弓步，前弓后蹬，同时左拳收回腰左侧，拳心向上，右拳向正前方冲出，拳心向下，拳与肩平直，二目平视正前方。(图9)



图 10

动作十 右弹腿左冲拳

右腿提起向正前方顺势弹出，腿要直，脚面要平，同时右拳收回腰右侧，拳心向上，左拳向正前方冲出，拳心向下，拳与肩平直，二目平视正前方。(图10)



图 11

动作十一 并步冲拳

右脚向正前方自然落地，触地时脚尖稍向里扣，左拳变掌在面前由上向下划弧，立在胸前，右拳从左小臂内向右方冲出，拳心向下，同时左掌立在右腋下，左脚与右脚并步，身体左转九十度，目视右前方。(图11)