



精

武

实战技击法

选萃

SHIZHANJIJIFAXUANCUI

于继涛 王离黑 主编

北京体育学院出版社

精 武 实 战 技 击 法 选 萃

于继涛 王离黑 主编

北 京 体 育 学 院 出 版 社

责任编辑：杨 木

封面设计：冯静丽

绘 图：冯静丽

精武实战技击法选萃

于继涛 王禹黑 主编

北京体育学院出版社出版

（北京西郊圆明园东路）

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 1/16 印张：7.25 字数：150千字

1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

ISBN 7-81003-517-7/G·391

印数：00001—15000 定价：3.30元

目 录

少林破壁图说	王之福(1)
防身绝技十六招	孙豹隐(13)
峨嵋金刚护体功	邹才能(18)
崧桩倒脚技法	蔺心维(21)
鹰爪拿二十法	顾正瑞(25)
腿截腿	顾正瑞(30)
翻子拳的劈·砸·摆·挑	蔺心维(33)
传统反擒拿十八式	张缔杰(37)
龙形穿手掌	剑 仙(41)
戳脚八大腿	苏 耘(49)
快摔十七法	孙豹隐(57)
头部被控的解脱与反击	丁君叶(62)
南派拳法攻防组合	王之辅(64)
铁禅门独臂拳实战术	臧晓忠(68)
随机应变术	田厚轩(72)
空手破匕首十六法	王之辅(76)
日本空手道实战十法	田厚轩(83)
空手道刚柔流后发制人术	刘昭阳(87)
系统通背拳术	郑剑峰 关保利(91)
太极点穴法	郭铁峰(99)
蛇形顺势掌	剑 仙(103)

少林破壁图说

王之福

第一式 —— 撞掌

1. 甲（带横条运动衣者）、乙双方对面而立。乙右脚向甲方上半步，下盘呈半马步之势，重心前四后六（即右脚承担体重的四成，左脚承担体重的六成）。上步同时，右臂直臂立掌由上向下猛劈甲方头面部。甲方左脚后撤半步，重心后移，以弯曲的左脚支撑身体，右脚掌轻触地面，下盘呈虚步。同时右掌由右下向左上方斜格，挡开乙方下劈的右掌，使其偏离自己的中线部位。格挡时，要用柔劲（如图1）。

2. 格挡后，甲方左手迅速从自己的右臂下穿出上推乙方右臂。乙方右臂受制，急扬左掌欲劈甲方（如图2）。

3. 甲方见势立即重心前移，下盘呈弓步势。并以右掌抢先下劈乙方左肩（如图3）。

4. 乙方立即以左臂向下再向左外侧格压甲方之右臂，以防左肩受击（如图4），乙方同时借下压之力将受制之右臂抽回。

5. 甲方右臂被压下后，顺势抓住乙方之左肘部

（如图5）。

6. 乙方右脚后撤一步，欲借后退之劲抽回左臂，甲方立即左脚上步跟进，并借前冲之势腰部用力以右手向上猛推乙方左肘，欲使乙方失重跌倒（如图6）。

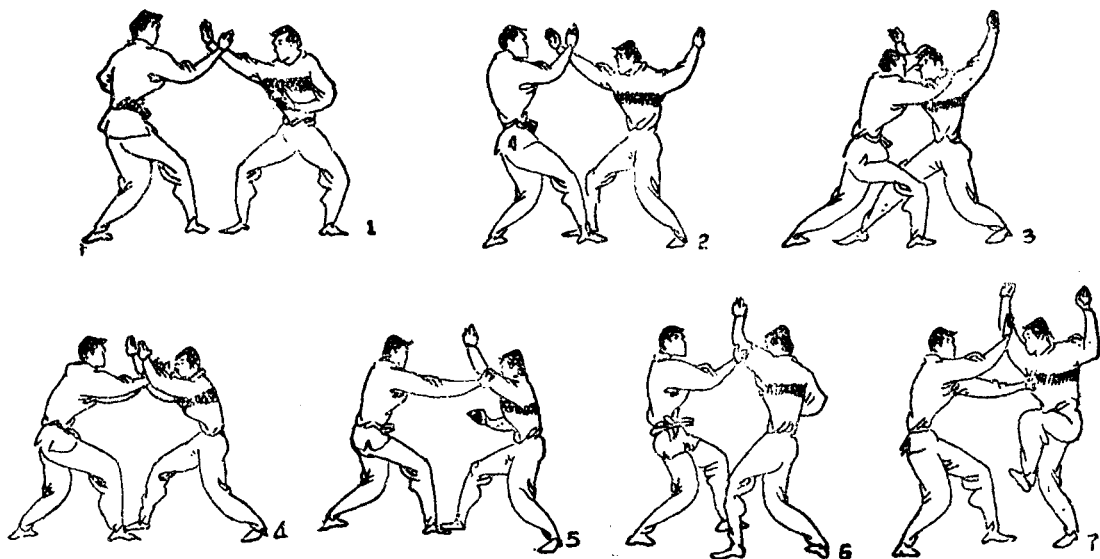
7. 在乙方重心不稳的情况下，甲方以右脚蹬地向前催动半步，以左掌猛撞乙方前胸或左肋部位。借进步身体前冲之势撞掌，乙必败北（如图7）。

第二式 —— 掖掌

1. 甲、乙双方对面而立，甲方右脚进半步，下盘呈半马步，重心前四后六，以右掌击乙方之面部。乙方向后左脚撤半步以（如图8）。

2. 乙方迅速吸胸，重心后移，随即后右转身，用右手抓住甲方的右腕，左手向上向左托住甲方的右肘。欲以反臂擒拿法制甲方（如图9）。

3. 甲方先将右臂向左侧上方抽带，以卸乙方双手之力，随即向上高举右臂（如图10）。然后，向下猛沉右肘，将右臂抽回身侧，并化解乙方擒拿之势，沉右肘同时，顺势以左掌托住乙方右肘部（如



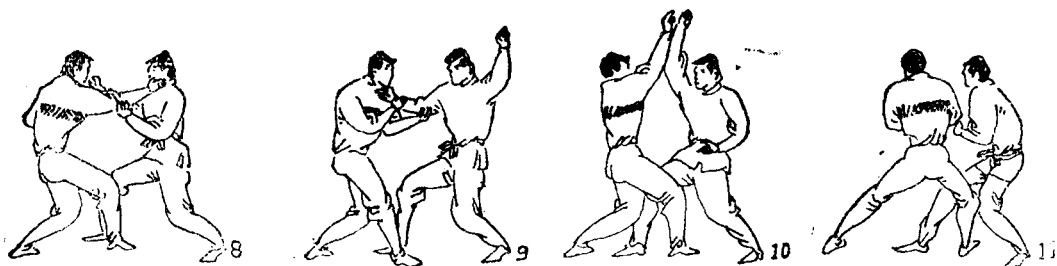


图11)。

4. 乙方重心后移, 左脚膝部微曲, 右脚掌轻点地面, 下盘呈虚步。左掌收于体侧, 以右掌向上向前挡开甲方右掌 (如图12)。

5. 甲方左脚膝部微屈, 支撑全身重量, 右腿屈膝提起, 向前落步。左手再次控制乙方右肘, 并将其右大臂推至贴紧右肘时, 借进身之力以右掌猛击乙方大臂或右胸, 将其击倒 (如图13)。

第三式——白猿搬杖

1. 甲、乙双方对面而立, 甲进右步, 以右掌击乙方之胸部。乙方迅速后移重心, 屈左膝半蹲, 右脚掌轻触地成右虚步, 右臂首先由左向右格挡甲方之右腕, 格挡要有粘劲 (柔劲), 并向后下方引带 (如图14)。顺势由甲右臂下翻出, 抓住甲方之右手腕, 向右后方拽拉, 并以左掌下按甲方之右上臂, 欲以擒拿法制之 (如图15)。

2. 甲方迅速上左脚踏于乙方双脚之间, 脚尖内扣。同时迅速下插右臂, 向前俯身以助其力 (如图16)。待乙方擒拿之双手松脱后, 甲方用左手抓住乙方右小臂或手腕, 同时后撤右脚落于左脚旁, 身体向右后转身, 将乙方之右臂肘部担于自己左肩肩

头, 然后再用左手与右手合抓乙方的右腕, 腰向下弯, 双手向前下猛拽, 乙方必然由甲方头顶向前仆倒 (如图17)。

第四式——扭身大缠

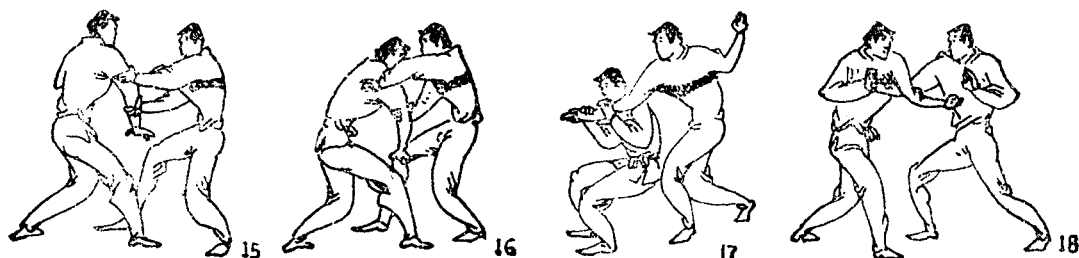
1. 乙方右腿屈膝, 左腿绷直成右弓步。右掌从腰侧, 立掌向前直臂推出, 左掌位于腰侧, 掌心向上, 手指向前, 眼视右掌。甲方急速向右后移动重心, 左腿屈膝半蹲, 右脚掌轻触地面呈虚步。右手由左向右格挡乙方右掌, 然后右腕外旋, 捋住乙方右腕, 左手由乙方右臂上向乙方身前穿出 (如图18)。

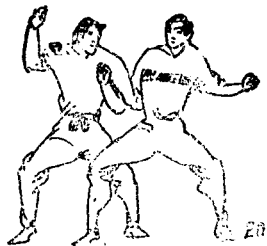
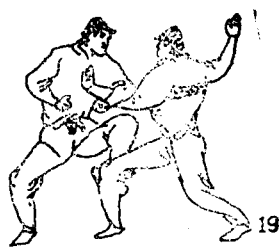
2. 甲方提起右脚下震, 左脚由乙方右腿后侧上步落于其双腿之间, 屈膝下蹲呈马步, 同时左臂屈肘猛力向后用力夹击乙方右臂, 眼睛左视 (如图19)。

3. 甲方左臂由乙方右腋下穿过, 横过乙方背部, 以手指扣住乙方左肋向后扳, 左腿下压乙方之右腿。乙方不支而倒地 (如图20)。

第五式——截腿

1. 甲方用右掌推击乙方胸部, 右腿同时上步并屈膝, 左腿绷直, 下盘呈弓步, 左掌位于腰侧。目





光平视。乙方左腿屈膝蹲，右腿掌轻触地面成右虚步。右掌由腰侧向上向左，先架住甲方右掌，然后右腕外旋，反手扣住甲方右腕，向后下方回拽。左掌腰侧托住甲方右肘下按（如图21）。

2. 甲方重心前移至右腿，右腿膝部微屈，支撑身体，并迅速提起左脚横踢乙方之右腿胫骨（如图22）。乙方急速上提右腿封挡，甲立即将右腿落步，左掌由下向后向上，在耳根翻掌，从嘴角前伸，戳乙方双目。

3. 甲方乘乙方躲闪戳目指而重心不稳之时，左掌向后抽回，速进右腿至乙方左腿后边，顶住乙方左腿，身体微向左后转身，双腿屈膝下蹲成马步，右臂横臂击乙方胸部，同时塌肩，顶住乙方下颏（如图23）。

第六式——巧倒银瓶

1. 甲、乙双方对面而立，乙方左脚踏上一步，以左掌击甲面部为虚招，吸引甲方注意力，下盘以左腿微屈支撑体重，提右腿弹踢甲方之裆部（如图24）。

2. 甲方微向后撤步，举左手阻挡乙方之右掌，右掌由左向右挡开乙方之右腿，左脚迅速向乙方之

左腿后方上步，左脚尖内扣，制住乙方左脚跟；左掌顺上步进身之势由上向下拨击乙方之腹部，敌必向后跌出（如图25）。

第七式——双换掌

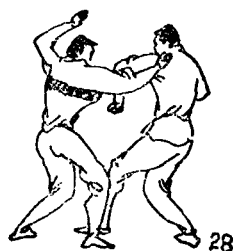
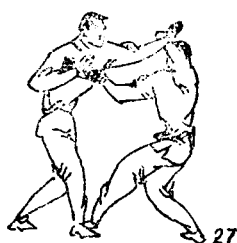
1. 甲、乙双方对面而立，乙方上右步，以左掌击向甲方面门，甲方右掌由右向左上方伸出，以右腕部上托乙方之左臂，随即左掌由下向上，从右臂下穿出，向上推开乙方左掌（如图26）。同时上左脚，以右掌推击乙方的左肋（如图27）。

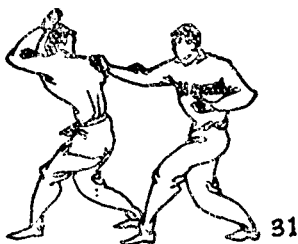
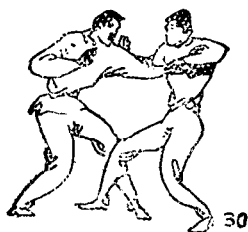
2. 乙方向左旋身成马步，左掌向后撤，屈肘，肘尖略比肩低，左掌向上直立，掌心向左后；右掌由腰侧击甲方之左肋之空档。甲方迅速将左掌由上向下向左外侧格挡乙之右臂。同时急速向左后移动重心，右臂由下向上向外托开乙方之右臂（如图28）。

3. 甲方右臂由下向上从乙方之右臂下穿出，贴挤住乙方的右臂，再用左掌向乙方右肋空档处猛击（如图29）。

第八式——回身突擒

1. 甲、乙双方对面而立，甲方向前上右步，下盘呈半马步，重心分布为前四后六，左拳向乙方胸





部直击，右拳置于腰侧；乙方左脚向后微微半步，重心置于左脚上，右脚掌轻触地面，下盘呈虚步。身体向左后微扭，以卸甲方之力，以左掌外推甲方右腕，同时右掌由上向下用力劈击甲方之左肩，眼睛看右掌（如图30）。

2. 甲方迅速向右后方转身，转至面后方为止，左臂亦随转身之势回猛带（如图31）。

3. 左脚提起震脚，同时提起右腿。乙方右脚上步，屈膝，左腿绷直成弓步，左臂从下向上，然后再向下劈掌（如图32）。

4. 甲方右脚落地，轻触地面，成虚步。右臂屈肘，横小臂置于胸前，左手扶住右腕，与肩平齐，向上架住乙方之左掌。

5. 甲方迅速向前移动重心成右弓步，身体下坐，塌肩，用小臂横撞乙方左肋或胸部（如图33）。

第九式——左右坡腿

1. 甲、乙双方对面而立，乙方向前跨右脚，下盘呈半马步，全身重量左腿承担六成、右腿承担四成。跨右腿的同时，右拳向甲方胸部猛击，甲方迅速向后坐身，身体重量落于左腿上，右脚掌轻点

地面下盘呈虚步，右掌由左向右格挡乙拳（如图34）。

2. 格挡乙右拳时，甲方运用柔劲，并顺势从乙拳下绕出，擒住乙右腕。甲方同时提右腿，向右迈步震脚，左腿提起，向乙方右腿扫踢，左手同时由乙右臂上方向下劈砸（如图35）。

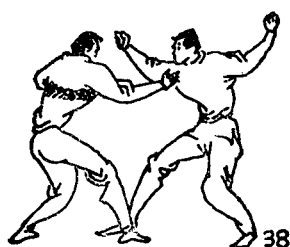
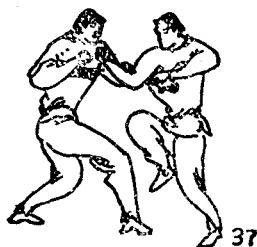
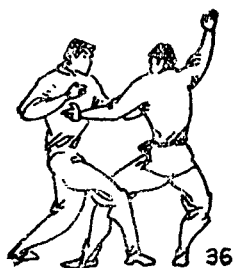
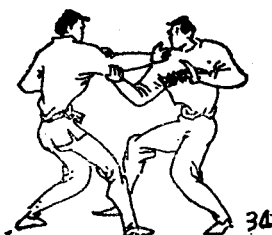
3. 乙方急速收右拳于腰侧，右腿同时回撤，待甲左腿扫过后仍落步于原位置，左拳从腰侧向前上方击甲方面部（如图36）。

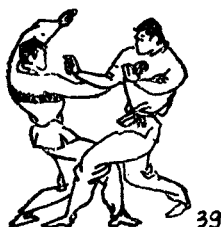
4. 甲方立即向左迈步，落地震脚，左手擒住乙方左腕，顺势向外向后带，右腿同时提起（如图37）。甲方右腿从右向左扫踢乙方右腿，右手同时从乙方左臂上穿过，直臂平伸，横扫乙方胸部，松左手，从下向上，屈肘横架于头侧，掌心向左前，眼睛向右看。乙遭上下夹击之横扫，必跌倒矣。

第十式——巧擒花篮

1. 甲、乙双方对面而立，乙方迈右脚，下盘呈半马步，力量分布前四后六，迈步同时右手立掌推击甲方胸部（或抓甲方胸襟）。（如图38）。

2. 甲方立即以左手按抓乙方之右手腕部，重心后移，收胸缩腹，抓按乙方右腕后，向外旋转，同

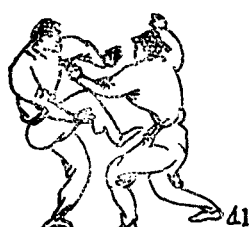




39



40



41

时右臂曲肘，由右向左、由上向下猛压乙方右肘肘弯部位（如图39）。

3.乙方用力抽回右臂，并以左掌猛击甲方面部，甲方立即从下向上滚肘，架开乙方之左掌（如图40）。

4.乙方提起腿欲以弹腿踢甲方之裆腹时，甲方立即右脚蹬地，前进半步，左掌借身体前冲之劲催猛击乙方之胸部，乙失重而扑倒（如图41）。

第十一式——搜肚掌

1.甲、乙双方对面站立，甲方右脚上，屈膝呈半马步，右掌从腰侧翻掌猛击乙方胸部。乙方用右掌从腰侧向左前格住甲方之右腕，左掌从腰侧向前，翻掌击向甲方面部，掌心向前。右腿同时向右前开步，屈左膝，右脚轻触地呈虚步，目视甲面部（如图42）。

2.甲方身体向右旋转45度，右脚尖向外撇，左腿同时提起，身体重心向右前移，右掌托住乙方左腕，向外推出，左臂从乙方左臂外往下插，左腿从自己的右腿上过，落于右脚前一步，屈膝成弓步，然后右掌从下向上，屈肘置于头侧，左掌向后击乙方裆部，目视击裆之左掌。左掌掌心向后，掌指向

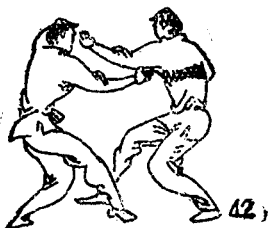
下。乙方提起左腿，绷直脚面，护住裆部，左掌收回，从外向里推甲方之肘尖，右掌从后向前直臂击甲方的左肩，掌心向左前。目视甲方（如图43）。

3.甲方提起右腿，身体以左脚为轴旋转180度，右脚落地，轻触地面，重心坐于左脚，下盘呈虚步，左腿深蹲，身体下坐，右掌变勾手向下向左置于左胯旁，勾尖向上；乙方右脚上步，屈膝呈弓步，右掌收于腰侧，掌心向上，掌指朝前，左掌向前直臂立掌推出。甲方左掌向左前上方挡住乙方左掌，右脚向侧前上步，右勾手背顶击乙方之裆部，目视乙方的面部（如图44）。

第十二式——太公钓鱼

1.甲、乙双方对面而立，乙方进左步，左脚虚点地面，重心座于右腿，下盘呈虚步。同时左拳击甲方之面部。甲方左腿退半步，重心置于右腿呈弓步，同时右手由右向左格挡乙之左手腕部（如图45）。

2.格挡后，甲方立即提右腿震脚，再提左脚，身体迅速向左转180°，左脚落于乙方身后，左手从乙方左肋向左前伸去，右手握住乙方的咽喉，左臂从左向右横臂击乙方之胸部，乙必向后倒跌，无法解脱（如图46、47）。



42



43



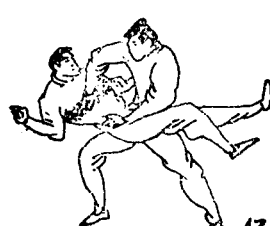
44



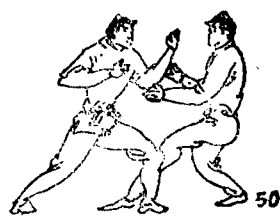
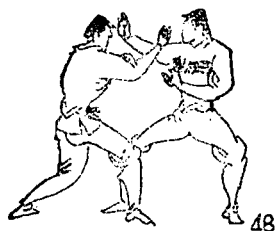
45



46



47



第十三式——活步撩阴炮

1. 甲、乙双方相对而立，约两步之距。掌均置于各自腰两侧，掌心向上，目视对方。

2. 乙方上右步，屈膝成半马步，右掌从腰侧向前立掌击甲方面部。甲方右掌向左挡开乙方右掌后，立即变拳，击打乙方面部（如图48）。

3. 乙方向后移动重心，右脚轻触地面，重心落于左腿成虚步，左手上托甲方之右肘肘尖。甲方右臂顺势以肘尖为轴，向下旋转，变掌撩乙方裆部（如图49）。同时重心移于右脚成右弓步。左拳冲出击打乙方面部。乙方左腿后撤，左腿轻触地面而成虚步，同时收腹。左掌向前下推甲方的右腕，右掌从下向上托乙方左肘的肘尖部位（如图50）。

4. 甲方左拳顺势以肘尖为轴，向下旋转，变掌反撩乙方裆部。乙方后撤左脚，重心向后移，收腹，重心落于左腿上，右脚虚点地面呈虚步。甲方乘势将左掌往上撩，同时提起左脚，落于右脚前，上右步，进身成右弓步，出右拳击打乙方面部（如图51）。

第十四式——倒提金炉

1. 甲、乙双方对面而立。甲方左腿屈膝，重心落于左腿，右脚虚触地面呈虚步。乙方上右步扬右

掌提左腿欲进攻甲方（如图52）。

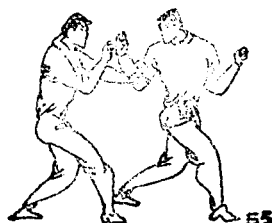
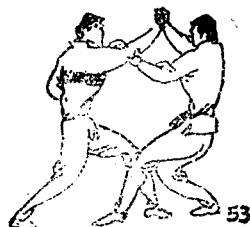
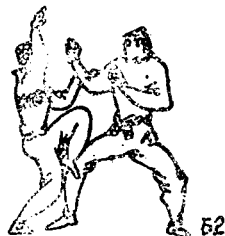
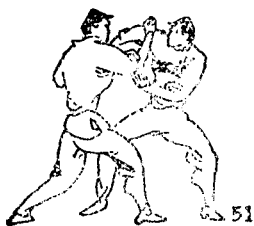
2. 乙方左脚落步于甲方右脚后，屈膝成弓步，高扬之右掌下劈甲方之头部；甲方立即右脚撤于左脚后，屈膝重落于右脚成虚步以卸乙方之力，同时右手由下向右上侧架住乙方的右小臂或腕部，随即以左手擒住乙方右肘肘尖（如图53）。

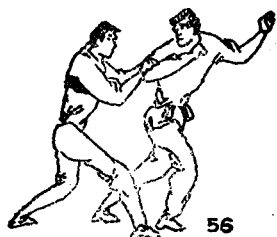
3. 左脚脚尖内扣，身体向右转180°，成背对乙方之势，并下蹲左腿。左手仍抓住乙方右肘，右手由右向后向左反搂住乙方之臀部，以臀部、背部后顶乙方之裆腹，左手向前拉，右手向上搂带，使乙方由背上向前跌出（如图54）。

第十五式——滚臂捶

1. 甲、乙双方对面而立，相距约两步，各置掌于自己的腰部两侧，掌心向上，目视对方。

2. 乙方左脚上步，左掌变拳从腰侧向前，直臂平肩击向甲方的胸部。甲方右脚向右侧上步，闪身躲开，右臂由右向左迎住乙方左拳，绕乙方左小臂向上再向下，压带乙方小臂向怀里引带，格挡以及压带都要有柔和的粘劲。同时，左脚从右脚跟后掙，落于乙方两腿中间，身体向后微转（如图55）。

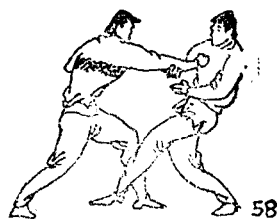




56



57



58

3.右臂压带乙方左臂可使其身体重心不移,此时,甲方之右臂顺势从乙方之左臂上滚落,掌变拳,以拳背击乙方腹部,目视乙方。左掌变拳,屈肘上架于头部的前上方(如图56)。

4.乙方右脚后撤,左拳收回。甲方乘势伸直右臂,直臂向后猛击乙方之腹部。乙必倾跌矣(如图57)。

第十六式——抽身点肋

1.甲、乙双方均取右脚在前、左脚在后的半马步势对峙。

2.乙方上左步,屈膝,重心落于左腿,右腿绷直成弓步。同时以右拳击向甲方之胸部。(如图58)。

3.甲方立即撤右脚以卸其力,重心落于右腿,左脚虚触地面,下盘成虚步,右手由下向上,由左向右用柔劲格挡乙方之右手腕部,身体亦随格挡之势而微右转。当将乙方之拳引带至头右侧上方时,立即翻腕抓住其右手腕部,并继续向后方拉带。当将乙方右臂完全拉直时,乙方右肋门户大开,甲方立即松开抓乙腕之右手,重心前移至左腿,屈膝成弓步,左手乘进身之势以四指向乙方之右肋点插,

亦可以掌、拳击其肋部。乙必受伤(如图59、60)。

第十七式——金钩挂环

1.甲、乙双方对面而立。

2.乙方右脚前进一步,虚点地面,重心落在左脚上,下盘呈虚步。同时右拳击向甲方面部。甲方左脚后撤半步,重心落于右脚,右脚虚点地面,下盘呈虚步。以左手由左向右封挡乙方的右小臂,身形向右微侧,以卸其力(如图61)。

3.左手封挡后,右手立即由下向上绕过乙方右手擒住其右腕并向身体右后侧拽带,同时右脚后撤半步,以增拽带之力,左脚随即上半步,置于乙方右脚侧(如图62)。

4.甲方以左拳由左向右横击乙方之耳根,乙方侧头躲闪之际,甲方抓住乙右腕继续向下向后拉带,同时提起右腿横踢乙方右腿胫骨,重心同时移至左脚,擦身甩脸,目视乙方,乙必失重向前扑跌(如图63、64)。

第十八式——金鸡抖翎

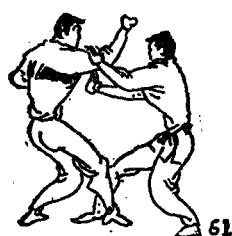
1.乙方突然从甲方背后袭击,右手抓按甲方后颈。



59



60



61



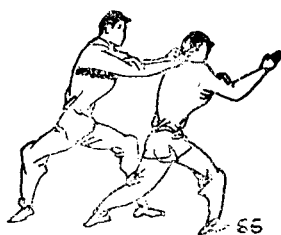
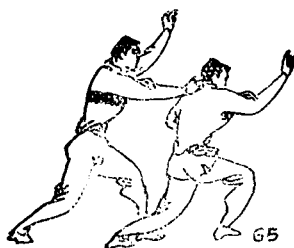
62



63



64



2. 甲方迅速向前进右步，屈膝，左腿绷直，下盘成弓步，身体向下沉，以卸其劲（如图65）。

3. 左肩下塌再向上抖，撞开乙方之右手，身体重心迅速后移至左腿，左拳借身体后冲之力，由前向后猛击乙方裆部。重心后移时，即甩头，眼睛注视乙方（如图66、67）。

第十九式——双抱掌

1. 甲、乙双方相向而立。乙方用右掌向前直臂平伸击甲方胸部，右脚同时上步，屈膝，左腿绷直成弓步，左掌置于腰侧。掌心向上，甲方迅速撤左步，右脚轻触地面，重心坐于左腿，下盘成虚步。左掌由左向右推挡乙方右腕，右掌从乙方右腕上穿出，双手用力下压乙方的右臂，同时身体下坐（如图68）。

2. 乙方右脚后撤，右掌同时撤回。甲方乘势翻掌，掌心向前，掌指向上，双掌并齐向前猛力推击乙方胸部或肩部，目视乙方，乙方受击必跌出（如图69）。

第二十式——金蝉脱壳

1. 甲、乙双方相对而立，乙方进右步，下盘呈半马步。同时以右掌向甲面部推击。甲下盘亦为半

马步势，以右掌由左向右格挡。

2. 甲方挡住乙方右掌后，随即翻掌，擒住乙方右手腕部。乙方右掌回撤，身体重心向后移至左腿成虚步（如图70）。

3. 甲方乘势上推乙方右腕，左脚同时提起（如图71）。

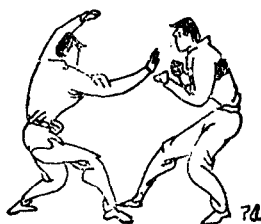
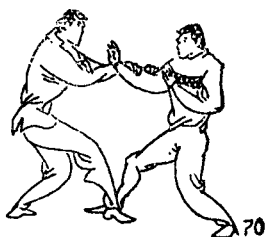
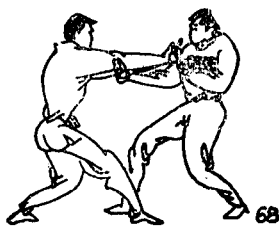
4. 甲方左脚上步落于乙方左脚前，屈膝成马步，左掌反手击乙方裆部，掌心向外，掌指向下（如图72）。同时，身体向右转90度，俯肩向前，右腿屈膝成弓步，腰部用力，眼睛看左掌，右掌向前拉带，腰、臀上扛乙方之裆部或腹部，乙必从甲方头上扑出（如图73）。

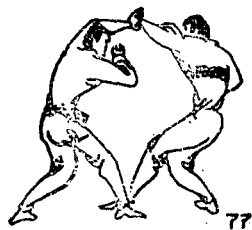
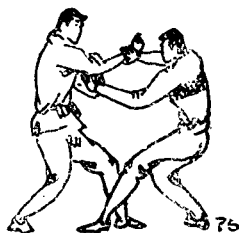
第二十一式——摘捶勒打

1. 甲、乙双方相向而立，二人相距一步半。

2. 甲方右脚向前迈步，落地屈膝，左腿绷直成弓步，右掌从腰侧向前直臂平肩立掌推出，掌心向前，掌指向上，目视乙方。左掌从腰侧向后、向上，屈肘上架于额前上方（如图74）。

3. 乙方左脚后撤，落地屈膝，身体重心后移，收腹缩胸，右脚尖轻点地面，下盘成虚步；右掌从腰侧向左、从甲方右腕下穿过，翻掌，反手擒住甲





方右腕，左掌从腰侧向右、向前，托住甲方右肘肘尖（如图75）。

4. 甲方迅速将右掌从下向上，右腕同时向外旋，掌心向上，左掌同时从右臂下穿过，擒住乙方左腕，左脚向前上半步（如图76）。

5. 乙方右手松开收回，右脚后撤。甲方迅速屈肘收回右臂，横小臂于胸前，右脚上步，落地屈膝成弓步，位于乙方两脚中间（如图77）。右脚尖里扣，身体重心向左移，左手松开，右臂直臂向后猛击乙方腹部（如图78），乙必因腹部受击而向后跌倒。

第二十二式——倒背金人

1. 甲、乙双方均为虚步，乙方双手扣抓甲方双腕。

2. 甲方迅速将左手向右向上、右手向左向下，在自己胸前交叉穿过，左臂在里，右臂在外（如图79），然后，两手从下向上反腕，擒住乙方的两腕，向怀中回带，左手擒乙方右腕，右手擒乙方左腕，顺势将乙方的左臂掖在乙方的右肘肘弯处（如图80）。

3. 乙方向右拧身，右臂向下穿，左臂屈肘向回

收。甲方提起右腿，从乙方右腿外，落脚于乙方脚跟处，右脚尖向里扣，身体向右转90度，急速深屈膝，身体下蹲，右膝着地，右脚尖点地（如图81）。双手擒住乙方右腕，以右肩为支点，向前下拽带乙方右臂，同时腰部用力，臀部后拱乙方腹部，乙方必被背过甲方头顶矣（如图82）。

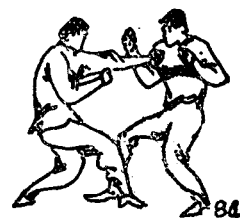
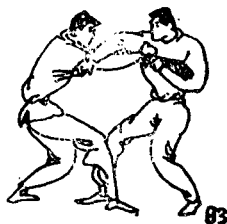
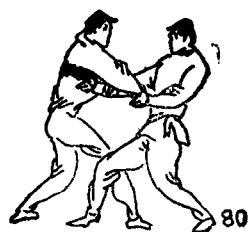
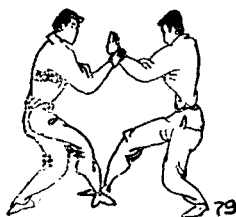
第二十三式——联球箭

1. 甲、乙双方对面而立，甲方右脚上步，左腿微屈，双腿重心分布为前三后七（即右脚三分，左脚七分）。右拳向前直臂平肩击乙方胸部，拳心向左，拳眼向上，目视乙方。

2. 乙方身体重心向后移，收腹缩胸，左腿屈膝，承担身体重量，右脚尖触地成右虚步，右掌从左上向右下挡开甲右臂。（如图83）。

3. 甲方右拳从前后收回，屈肘置于右肋侧，拳心向上，拳眼向右，左拳在收右拳同时从后向前，平肩直臂向乙方胸部击出，拳心向右，拳眼向上，目视对方（如图84）。

4. 乙方向左略转身，右掌从后向前架住甲方左拳，随即翻掌欲擒甲方左拳，甲方急速向后收回左拳，置于左肋侧，拳心向上，拳眼向左，右拳同时

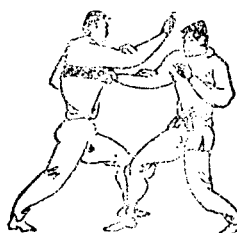




25



86



27



88

从肋部击出，直臂平肩向乙方左肩或左胸击去，拳心向左，拳眼向上，眼睛注视乙方的眼睛（如图85）。

第二十四式——上步斜身双擒掌

1. 甲、乙双方对面而立，乙方向前上右步，提右膝、扬右掌欲攻甲方。甲方以右脚在前、左脚在后的半马步防御之（如图86）。

2. 乙方左脚向下落步，落于甲方右脚之后，同时高扬之右掌由上向下劈击甲方之面部（如图87）。

3. 甲方迅速用右掌从乙方右臂外向上穿，同时身体向左闪，右掌穿至乙方右腋下（如图88）。以防乙方转换手，再以柔劲缠住，而力量不减，左脚上步，双腿屈膝成半马步，同时翻掌，掌心向右，以掌指戳乙方右腋窝，左手戳乙方右肋，同时身体重心迅速下降，腰部用力，双手一起使劲推乙方肋部，身体随之向前撞以助其力，乙必倒矣（如图89）。

第二十五式——协肩搜肚肠

1. 甲、乙双方对面而立，甲方进右步，出右掌击敌，被其以右手由上向下擒住腕部。

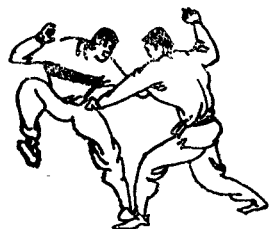
2. 甲方迅速将右脚上半步，屈膝微蹲成半马步，右手同时上翻，反扣住乙方的右腕（如图90）。



89



90



91



92



93



94

3. 抓扣住乙方右腕后，立即由左向右，向后拽带。左脚同时上步，落于乙方右脚后约一脚处，左肩用力撞击乙方右肩，然后以左手背击乙方的裆部或腹部（如图91）。

第二十六式——回身割肋掌

1. 甲、乙双方对面而立，甲乙各以右脚在前、左脚在后的半马步应敌。

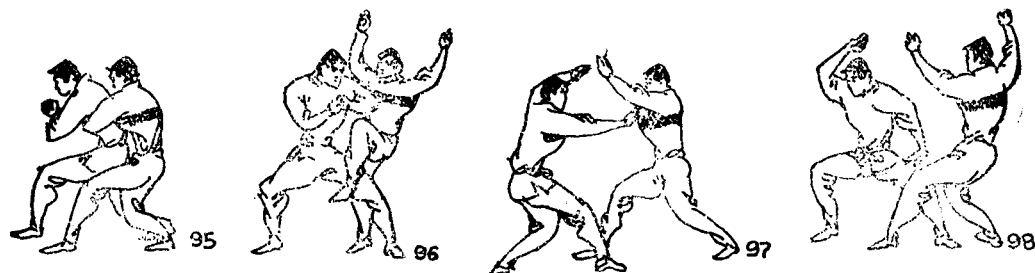
2. 甲方以右掌推击乙方胸部，乙方迅速以右掌背由左上方向右下后侧压带甲方之右手。同时提右膝（如图92）。

3. 乙方将提起的右脚向前跨进，落步于甲方右脚侧，同时右掌横击甲方面部，掌指向右，掌心向前。

4. 甲方左掌急速从左耳侧向上、向右，扣抓乙方右手食指侧，同时，左脚上步，落于右脚前（如图93）。

5. 乙方欲挣脱右手，甲方急速缩颈藏头，身体重心下降，从乙方右臂下钻过，左掌向上穿，右腿同时提起，左腿微屈支撑身体，右掌速削击乙方之右肋，掌指向前、掌心向下。左臂略屈肘，掌心向右，目视右后方（如图94）。

第二十七式——巧破缠腰索



1. 乙方从背后突然抱住甲方的腰部(如图95)。

2. 甲方左掌急速从上向下, 屈肘横臂, 右手从右下向回收, 用手指伏按乙方两手的手指, 再用指甲顺乙方指甲向回剥挖。

3. 乙方负痛松开双手, 甲方上身向左扭转, 并借扭转之力, 以左手抱住右拳, 以左肘肘尖向后撞击乙方的胸部(如图96)。

第二十八式——翻身罗汉掌

1. 甲、乙双方对面而立, 乙方右腿前进一步, 屈膝, 左腿绷直, 下盘呈弓步, 以右掌推击甲方胸部, 甲方左腿屈膝, 右脚掌轻触地面, 下盘呈虚步。右手由左向右擒住乙方右腕并以左掌由上向下劈击乙头部。

2. 乙方右臂撤回, 右掌置于腰侧, 掌心向上, 左掌从腰侧向上、向左架住甲方左掌。甲方左掌从前向后收回, 屈肘上架于头部左前上方, 右掌从腰侧向前直臂推乙方左胸部, 乙方上身向右转, 左掌由上向下擒捉甲方右腕(如图97)。

3. 甲方急速上扣左脚, 落于乙方右腿旁, 同时即用左掌击乙方裆部。右掌屈肘横架于头右前侧, 掌心向右前方, 掌指向左(如图98)。

4. 乙方收腹后坐, 重心后移, 右腿屈膝, 左脚尖点地成虚步, 左掌击甲方。甲方急速向左旋转身体, 右掌从上向下、直臂向后, 反手击乙方裆部(如图99)。

第二十九式——顺水推舟

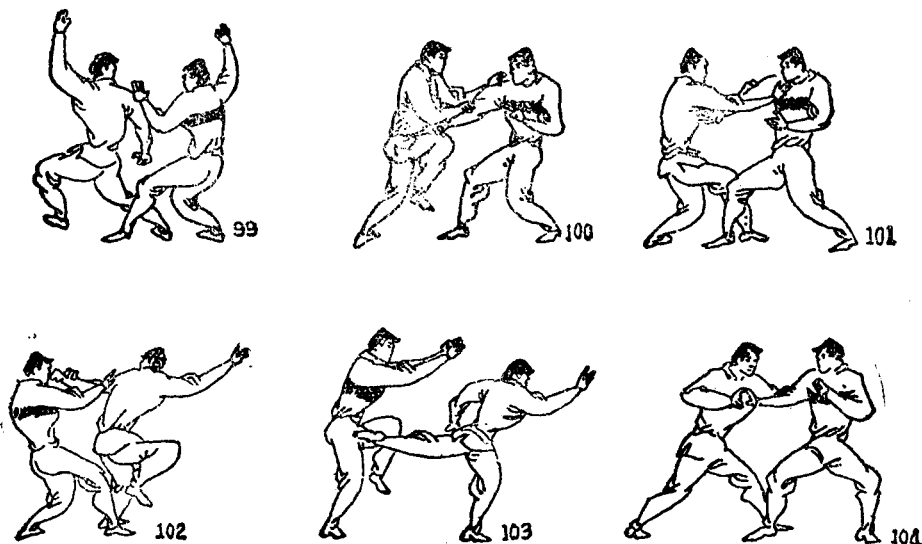
1. 甲、乙双方对面而立, 甲乙双方均以右脚在前、左脚在后的半马步应敌。

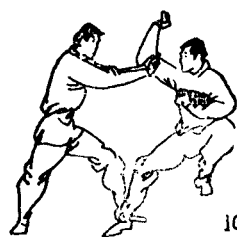
2. 乙方以右拳击甲方胸部, 甲方速以右臂上穿, 由左向右格挡乙方右臂, 随即擒捉其腕并向后拽带, 同时提起右腿(如图100)。

3. 乙方欲向回抽右臂, 甲方顺势将右腿向前迈, 右脚落步于乙方右脚后。右手顺乙方右臂、右肩而上, 向前推去, 捏住乙方咽喉, 同时重心前移形成弓步, 以助右手之力, 将乙方推跌(如图101)。

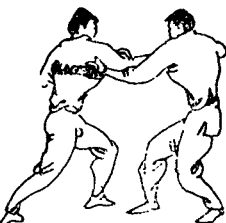
第三十式——倒踢紫金冠

1. 甲、乙双方对面而立, 甲方右脚迈前半步, 以左掌立掌推击乙方胸部, 乙右脚向后撤步, 左手从上向下, 擒住甲方左手手指, 同时右手托住甲方肘部肘尖, 身体向右侧旋转, 右脚急速上步, 绕至甲方身后, 左手向上用力、右手向下用力, 施以擒拿之法(如图102)。

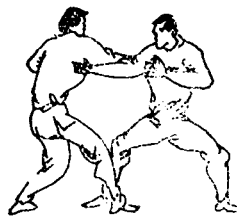




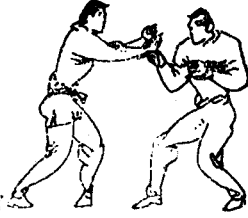
105



106



107



108

2. 甲方左臂被扭至身后，左脚急速向里扣，身体向右微转，右脚提起，抬头向上，以右脚踢乙方裆、腹部，右掌直臂前伸，掌心向左，掌指向前，眼睛向前看（如图103）。

第三十一式——上步横冲掌

1. 甲、乙双方对面而立，乙方右脚向前上步，右掌从后向前，立掌直臂平肩推击甲方胸部，甲方收腹塌胸，身体重心向后移，右脚在前，轻触地面，左腿弯曲支撑身体成虚步。右手从乙方右臂上方向外下方插，并向右下方拨，化解乙方之力后右手从前向后收，左脚同时向前上步，脚尖点地，右腿屈膝成虚步（如图104）。

2. 乙方右臂从前向后收回，甲方立即向下坐身，松肩坠肘，腰部用力，双掌同时从后向前击乙方右肋。掌指向上，掌心向前，目视双掌（如图105）。

第三十二式——顺手牵羊

1. 甲、乙双方对面而立，乙左腿上步，屈膝、左腿绷直成弓步，右掌从后向前，立掌、直臂平肩向甲方面部推击，掌心向前。

2. 甲方右脚在前，为半马步。右手从乙方臂外向上穿，反手擒住乙方右腕，同时，身体重心向后移，虚右脚，以左手从腰侧向前、向上，托住乙方肘部，掌心向上。借乙方扑击的力量向右侧领带，同时右腿伸出，横足踢乙方的右腿胫骨或膝部，目视右后方。乙方必被拽带而跌于身侧（如图106）。

第三十三式——蛇形掌

1. 甲、乙双方对面而立，乙方右脚向前上步，

屈膝，左腿绷直成弓步，右掌照甲方胸部推击，甲方急速收腹塌腰，身体重心后移，左腿屈膝，右脚轻触地面成虚步，右手由上向下，顺乙方的右臂向下插，缠住乙方右臂。当甲方右臂在乙方右臂下时，重心急速前移，塌肩坐身，右掌掌心向下，以指戳击乙方右肋或腋窝（如图107）。

2. 乙方身体重心后移，左腿微屈膝，右脚略回撤，轻触地成虚步，右掌从前向下、向后收回。甲方急速上左脚，脚尖向里扣，同时左掌心朝上，顺乙方的右臂向前平伸，以指戳击乙方双目（如图108）。

3. 乙方右掌急速从后伸出，托住甲方左肘，甲方急速抽回左肘，同时提起右脚，身体向右转体180度，右掌从自己右肩上屈肘向后穿出，以指戳乙方双目，掌心向上。左掌位于胯侧，掌心向下。身体后仰，眼向右后看（如图109）。

第三十四式——前鉴腿

1. 甲、乙双方对面而立。

2. 乙右足向前迈一步，同时以左掌击甲胸部。下盘为半马步，重心在右腿上；甲以左手由右向左格挡并擒住乙左腕，同时左腿提膝，目视乙方面部（如图110）。

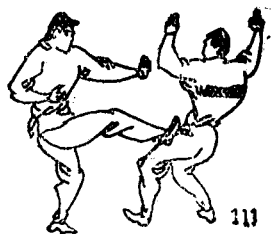
3. 乙方用力向回抽带左掌，甲方左手撒手，右腿不落地顺着自己左臂下平伸向前，以脚尖点踢乙方的左肋。踢时要微微后仰身，以保持平衡，左腿支撑体重，右掌置于胯侧后约一尺左右处，眼向前看（如图111）。



109



110



111

防身绝技十六招

孙 豹 隐

巧妙地运用武术散打技巧，在受到威胁的情况下进行自卫防身，是当今武术散打的有效功能的重要部分之一。由于绝大多数自卫防身者不可能系统地学过散打格斗，同时也不具备武术基本功和相应的功力，因此，武术散打运用到自卫防身方面，主要须强调突出散打的技术性。传统武术中，以柔克刚，以巧制胜的动作招法十分丰富。散打防身招法就是以武术散打中攻防巧妙，动作简捷，效果显著的那部分技击术为基本内容，揉进利用具体形势、具体条件下的有利因素的战术意识，以最简单的方式，集中力量打击对方最薄弱的要害部位，从而有效地制服坏人的一种现代自卫术。

这种散打防身招法具有很强的适应性。无论是男人、女士，也不管其力大力小，只要准确熟练地掌握几手散打防身招法，就足以有效地对付形形色

色坏人的袭击。例如一位姑娘，以自己的脚跟挡住对方的脚跟（即以脚跟做杠杆的支点），以另一脚（用手也可以）推对方的膝盖（其时对方膝盖成为力点），很轻易的就可教一彪形大汉摔跌在地。这是因为，向膝盖弯曲的相反方向推，乃是人体极端脆弱的要害之一，而且关节是不能锻炼的。

散打防身招法颇多，实际上一个人只要学好其中的几种，就足以对付坏人的挑衅。这里披露十六手常用的招数。

1. 扭臂破抓法

当被坏人用右手抓住胸口时，则可假装准备逃避似的把身体一横，诱使对方的肘伸直，然后，采用仿佛自由泳式的手法，把对方的右手臂用自己的左手臂卷进来，然后从下面往上穿向对方的脸颊，迫使对方翻筋斗般地倒下去（图1、2、3）。



2. 压腕坐膀法

如果坏人以左拳殴打过来（只要对方不是很高明的拳击手，其必定有一个手臂伸直的停滞时间。自己则可充分利用这一时机），先以左手轻压对方的手腕，然后用左臂卷进该手臂，并把全身的重量

加在对方的肩关节上，此时一面将自己卷进去的手臂伸到对方脸颊处，用手掌将其脸部猛地向外侧推，一面采取田径跨栏的脚部要领坐下去，令对方疼痛而扑（图4、5、6）。

