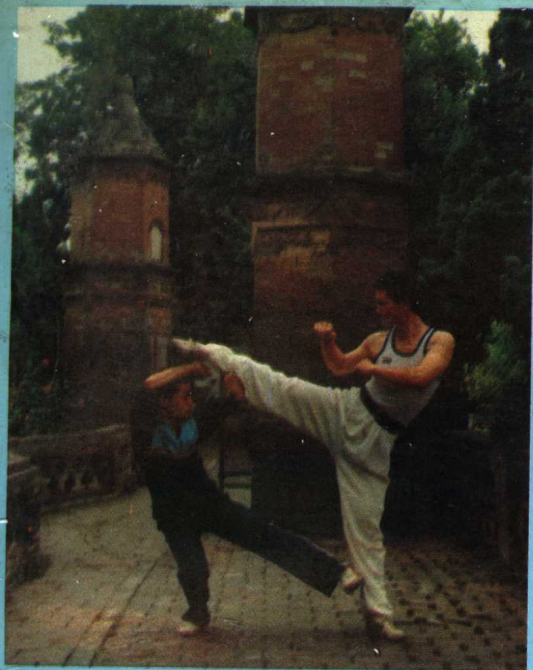




中国武术丛书

中国武术
实战技法
一〇八式

田克惠 编著



中国武术实战技

ZHONG GUO WU SHU SHI ZHAN

田克惠 编



三 秦 出

式八零一法

AN JI FA YIBAI LING BA SHI

编著



出版社

中国武术实战技法108式

田克惠 编著

三秦出版社出版

(西安湘子庙街12号)

陕西省新华书店经销 铁一局印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.125印张 2页插 133千字

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-80546-264-X/Z·29

定价：2.50元

前 言

在进行武术挖掘整理的工作中，我们偶然发现了1919年颜殿雄老前辈编著的《拳术精华一百零八式》一书。该书内容极为丰富，技击性很强，集南北拳法精华之大成，是一本难得的武术专著。但由于当时印刷条件差和多年保管不善，该书字迹已不清，错别字多，页数亦不全。

为了振兴中华武术事业，让这部文化瑰宝重放光彩，我们特意在此基础上重新编写了这本书。

在编写的过程中，为了使读者易学、易练、易用，我们根据突出技击因素、从简到繁、由易到难的原则，对一些招式做了适当的增删和变动，并按顺序把原来的单势组合成单式再编排成一个完整套路。此外，对每一式的攻法和防法都做了优选，力求便于学和用。

在此，编者建议读者在学练时，首先应把套路动作中每一单势的含义、动作、过程和路线反复体会。一招一势的“手、腿、身、腰、步”必须合乎标准；发力要顺达。其次，在练好单势的基础上，再练攻法和防法。最好两人对练，先慢后快，先轻后重，经常演练。练时要认真，不打闹嬉戏，以免出现误伤事故。若无对方共练时，可设想眼前“敌人”和我拼搏。将假当真，有形打形，无形打“影”，“举手不留情”。这样，久之才能遇敌不惧，临场不乱，达

到审形度势、进退稳捷，出手成招，制服顽敌。再次，习武要持之以恒，最忌中断。万一时间少，可任选其中几式反复多练，要作到“拳不离手”。遇敌以真当“假”，取得成果。当然，学者要熟能生巧，灵活运用，推陈出新，创造出自己的拿手新招，以求达到招招是法，出手无虚招的境地。

由于编者水平有限，在编写过程中错误难免，敬希赐教。

承蒙张建男、李军、田琨、杨群笠、王小龙等同志协助整理，表示感谢。

编 者

1989. 11

目 录

一、基本动作	(1)
1. 手型.....	(1)
2. 肘型.....	(2)
3. 掌型.....	(2)
4. 步型.....	(3)
二、基本腿法	(5)
1. 正踢腿.....	(5)
2. 前弹腿.....	(5)
3. 前蹬腿.....	(5)
4. 外踹腿.....	(5)
5. 内踩腿.....	(5)
6. 后挑腿.....	(5)
三、基本功法	(5)
1. 推抓拉.....	(5)
2. 举按提.....	(6)
3. 钻靠摆.....	(8)
4. 伸缩侧.....	(9)
四、一百零八式详解	(10)
1. 现龙藏虎.....	(14)
2. 翻雷滚天.....	(16)
3. 龙归泉洞.....	(18)
4. 虎凭柴门.....	(20)
5. 双龙出海.....	(21)

6. 猛虎推山·····	(23)
7. 双龙抱月·····	(25)
8. 饿虎凭栏·····	(27)
9. 金龙戏水·····	(29)
10. 猛虎伏地·····	(31)
11. 双龙抱珠·····	(33)
12. 饿虎退巢·····	(34)
13. 双龙伏蛟·····	(36)
14. 饿虎拖羊·····	(38)
15. 乌龙入井·····	(40)
16. 百鸟归巢·····	(41)
17. 山中擒虎·····	(43)
18. 叶里藏花·····	(45)
19. 运手鹰爪·····	(47)
20. 回头虎尾·····	(49)
21. 流星赶月·····	(51)
22. 二龙戏珠·····	(52)
23. 灵狮张口·····	(54)
24. 懒虎伸腰·····	(56)
25. 白猿擒豕·····	(57)
26. 猿猴偷桃·····	(59)
27. 魁星踢斗·····	(60)
28. 鬼王拨扇·····	(62)
29. 天王托塔·····	(64)
30. 仙人担柴·····	(66)
31. 童子拜佛·····	(67)

32. 小鬼抱瓶·····	(69)
33. 童子献蹄·····	(71)
34. 小鬼脱靴·····	(72)
35. 顺风举旗·····	(74)
36. 二姑拿蚕·····	(76)
37. 将军勒马·····	(77)
38. 唐宾留客·····	(79)
39. 玉女照镜·····	(80)
40. 美女绞纱·····	(82)
41. 铁镰割草·····	(83)
42. 带马归槽·····	(85)
43. 举手朝天·····	(86)
44. 双星坠地·····	(88)
45. 背腹受敌·····	(89)
46. 怒拔虎尾·····	(91)
47. 水底捞月·····	(92)
48. 浪里抛球·····	(94)
49. 独行千里·····	(95)
50. 连环通天·····	(97)
51. 禅坐莲花·····	(98)
52. 倒插杨柳·····	(100)
53. 双提日月·····	(101)
54. 连掌阴阳·····	(103)
55. 顶天立地·····	(104)
56. 野牛抵角·····	(106)
57. 凤凰展翅·····	(108)

58. 春女捕蝶	(109)
59. 五鬼罩面	(111)
60. 宝鸭穿莲	(113)
61. 黄莺饮水	(114)
62. 白鹤踏雪	(116)
63. 乌鸦晾翼	(118)
64. 黄龙旋窝	(119)
65. 孔雀开屏	(121)
66. 锦鸡独立	(123)
67. 猿猴抱树	(124)
68. 画眉上架	(126)
69. 青龙锁项	(127)
70. 金线吊炉	(129)
71. 单上插花	(130)
72. 双撞钟鸣	(132)
73. 二步推船	(133)
74. 斩剑扣弹	(135)
75. 百步穿杨(屈肘拉弓)	(136)
76. 两度插花	(138)
77. 大鹏展翅	(139)
78. 白蛇探头	(141)
79. 黄莺探爪	(142)
80. 双劈华山	(144)
81. 鲤鱼掏腮	(145)
82. 烈马奔槽	(147)
83. 迎封挂面	(148)

84. 青龙搅项	(149)
85. 猿猴坐洞	(151)
86. 画眉攀枝	(152)
87. 浪子踢球	(154)
88. 脑后摘瓜	(155)
89. 鸳鸯双飞	(157)
90. 前后通天	(158)
91. 铁牛耕地	(160)
92. 左右封门	(161)
93. 三步撩阴	(163)
94. 鲁班扯钻	(165)
95. 连晋三级	(166)
96. 仙女捧花	(167)
97. 风摆荷叶	(169)
98. 喜鹊蹬枝	(171)
99. 仙人摘果	(172)
100. 金鸡锁喉	(174)
101. 丹凤朝阳	(175)
102. 武松打虎	(177)
103. 右托冲天	(179)
104. 直进中原	(180)
105. 严阵以待	(182)
106. 风卷落叶	(183)
107. 退守三关	(184)
108. 勇战四门	(185)

一. 基本动作

1. 手 型

(1) 立拳：五指内屈卷紧，拳面平，拇指内侧扣压食指与中指中节上部，拳眼向上方（图1）。

(2) 仰拳：立拳，腕外旋，拳心向上方（图2）。



图1



图2

(3) 俯拳：立拳，腕内旋，拳心向下方（图3）

(4) 倒立拳：立拳，腕内旋，使拳心向外，拳眼向下方（图4）。



图3

图4



(5) 丁拳：中指、无名指、小指向掌心卷握，食指回屈，拇指内侧贴食指末节外侧（图5）。

(6) 勾拳：中指、无名指、小指向拳心卷握，食指微屈，拇指内侧贴食指根节或中节（图6）。



图5



图6

2、肘 型

(1) 平肘：小臂内屈与大臂同高，拳心向下方，大、小臂成六十度角。

(2) 立肘：小臂上内屈与大臂间成六十度角，拳心向内，大臂高与肩平。

(3) 倒立肘：大臂平肩，小臂向内向下屈，大、小臂间成六十度角，拳心向外。



(图7)

3、掌 型

(1) 侧立掌：五指伸直并拢，拇指端贴食指内侧，小指侧向前，掌指向上方（图7）。

(2) 立掌：掌心向前，

掌指向上(图8)。

(3) 俯掌: 立掌前下俯, 掌心向下方(图9)。



(图8)



(图9)

(4) 仰掌: 立掌前下俯外旋, 掌心向上方(图10)。

(5) 爪: 五指分开, 各指梢中节内屈, 五指端应在同一平面上(图11)。



(图10)

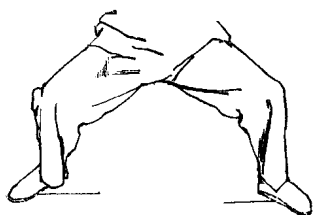


(图11)

4、步 型

(1) 马步: 两脚左、右开立, 大腿屈膝蹲平, 脚尖内扣平行或微分开。挺胸、直腰(图12)。

(2) 弓步: 前腿屈膝蹲平, 脚尖内扣; 后腿伸直, 脚尖内扣, 两脚底全着地; 挺胸、直腰、塌胯(图13)。



(图12)



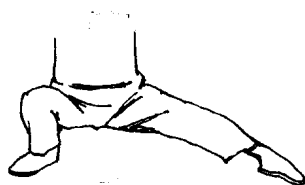
(图13)

(3) 虚步：前腿膝前弓半蹲，脚尖内扣；后腿微蹲；挺胸、直腰（图14）。

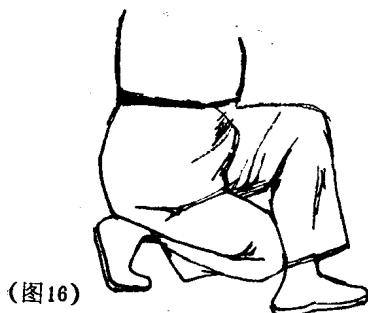
(4) 下仆步：后腿全蹲，前腿伸直，脚尖内扣；沉髋、挺胸、直腰（图15）。



(图14)



(图15)



(图16)

(5) 歇步：后脚插在前腿后下蹲；前脚尖外展，后脚尖着地，脚跟抬起；臀部接近后脚跟；挺胸、直腰（图16）。

二. 基本腿法

1. 正踢腿：两腿伸直，前踢腿的脚尖勾起，直腿上踢至前额。

2. 前弹腿：前弹腿的小腿后屈，脚面绷平，脚尖向前，膝挺直向前弹踢。高不过腰。支撑腿可微屈。身直、沉肩。

3. 前蹬腿：脚尖勾起，提膝，脚跟用力向前直膝蹬出，高不过腰（胸）。支撑腿可微屈，上体正直。

4. 外踢腿：脚尖勾起，用脚底向体外侧直腿踢出；脚高过腰，支撑腿可微屈。上体可稍向反侧倾斜。

5. 内踩腿：屈膝提起，脚尖勾起外展，脚内侧向前下方踩出。高不过膝。上体稍向反向微倾。

6. 后挑脚：上体稍前俯，抬头挺胸；后挑腿脚面绷平向后上挑，支撑腿伸直。

三. 基本功法

1、推、抓、拉

预备势为并步直立，两仰拳屈肘抱于腰两侧。

(1) 身左转，左脚前进步，左膝前弓，右腿后蹬直，两脚尖内扣成左弓步。同时，右仰拳内旋变侧立掌由右下向右上后挂，向正前方用力直臂推出。眼看右掌（图17）。

(2) 右立掌外旋，五指伸开内屈用力抓握成拳。拳心向上（图18）。



(图17)



(图18)

(3) 右仰拳平肩拉回收抱于右腰侧。

(注) 上为左势，按以上动作左右互换，即成右势。

(4) 接预备势，身左转，左脚前进成左弓步，两仰拳内旋成立掌，后挂再向前推出。

(5) 两立掌外旋，五指分开内屈用力抓握成拳，拳心向上。再收抱拉回于两腰侧。

(注) 可再作右势。

收势：左脚并右脚，两仰拳屈肘收抱于两腰侧。

2、举、按、提。

接预备势