

# 脆八翻

翻子拳传统套路



安徽科学技术出版社

戳脚勾拳



提膝叉掌

演练：全国传统武术比赛翻子拳冠军——刘淑慧

摄影：冯明德



跃步撩击



翻子手



领背

勒马式



拧身侧弹



偷步推掌

乱点金钟



扣膝双推



仆步劈掌



弓步按掌



怪蟒翻身

# 目 录

---

|                      |    |
|----------------------|----|
| 脆八翻简介 .....          | 1  |
| 脆八翻的主要手型 .....       | 3  |
| 一、拳 .....            | 3  |
| 二、掌 .....            | 3  |
| 三、勾 .....            | 4  |
| 脆八翻的主要步型 .....       | 5  |
| 一、半马步 .....          | 5  |
| 二、麒麟步 .....          | 5  |
| 三、跪步 .....           | 5  |
| 四、后点步 .....          | 5  |
| 脆八翻的主要手法、步法与腿法 ..... | 6  |
| 一、手法 .....           | 6  |
| 二、步法 .....           | 7  |
| 三、腿法 .....           | 7  |
| <br>脆八翻动作说明 .....    | 8  |
| 预备势 .....            | 8  |
| 起势(托掌勒马) .....       | 8  |
| 第一段 .....            | 10 |
| 1.麒麟步领背(左) .....     | 10 |
| 2.抡臂单劈掌(右) .....     | 11 |
| 3.提膝叉掌(左) .....      | 13 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 4. 跃步撩击(右)·····   | 16 |
| 5. 麒麟步领背(右)·····  | 17 |
| 6. 抡臂单劈掌(左)·····  | 18 |
| 7. 提膝叉掌(右)·····   | 20 |
| 8. 跃步撩击(左)·····   | 22 |
| 9. 拧身侧弹·····      | 23 |
| 10. 乱点金钟(右)·····  | 24 |
| 第二段·····          | 26 |
| 11. 转身格挡·····     | 26 |
| 12. 麒麟步领背(左)····· | 28 |
| 13. 抡臂单劈掌(右)····· | 28 |
| 14. 上步连冲·····     | 30 |
| 15. 翻子手·····      | 32 |
| 16. 左右棚手·····     | 34 |
| 第三段·····          | 36 |
| 17. 扣膝双推·····     | 36 |
| 18. 怪蟒翻身·····     | 36 |
| 19. 戳脚前叉·····     | 38 |
| 20. 弓步按掌·····     | 38 |
| 21. 乱点金钟(右)·····  | 40 |
| 第四段·····          | 42 |
| 22. 麒麟步领背(左)····· | 42 |
| 23. 抡臂单劈掌(右)····· | 43 |
| 24. 乱点金钟(右)·····  | 45 |
| 25. 麒麟步领背(右)····· | 46 |
| 26. 抡臂单劈掌(左)····· | 47 |
| 27. 乱点金钟(左)·····  | 48 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 28.麒麟步领背(左)..... | 51 |
| 29.抡臂单劈掌(右)..... | 51 |
| 30.戳脚抄拳 .....    | 53 |
| 31.右三节连发 .....   | 54 |
| 32.左三节连发 .....   | 58 |
| 33.左右双劈手 .....   | 62 |
| 收 势.....         | 64 |
| 1.并步架打.....      | 64 |
| 2.还原 .....       | 65 |

## 脆八翻简介

翻子拳是中国武术中的传统拳术，具有明显的外家拳刚劲迅捷的特点。它在数百年的广泛流传中形成了各种不同的流派，其基本套路有脆八翻、一字八翻、见招翻、站桩翻等。

脆八翻堪称翻子拳之精华。本书作者在保存和挖掘整理的基础上，将流传于中国北方的脆八翻套路奉献给读者。

脆八翻因其势低、迅猛劲脆而得名，它包括八母式。古谱曰：“八母者，即出手打印堂，缩手打鼻梁，斜身迎面肘，挑袍双上手，铁幡杵顺手搂，往上打双裹手。”

脆八翻的套路短小精悍，动作结构严密紧凑，双拳运动密集如雨，拳势俯伏变动，变化无端，脆快硬弹，翻身不已，连三拚四，一气呵成。拳谚曰：“翻子一挂鞭”即形容它的气势和连贯。它在步型上多以低平的半马步为主，辅以麒麟步，整个拳套，重心都维持得比较低，同时配以左右的连续直拳、抹翻等，使整个拳套气势磅礴。

脆八翻的技击性较强。拳谚曰：“翻子一挂鞭，神仙难下手”。它的打法基本有：冲、棚、豁、挑，托、滚、劈、叉，裹、扣、搂、封，锁、盖、按、擦等。在实战练习中要求：拳不空发，不棚即挑，不托即劈，手不空回，不刁即裹，不扣即搂，一法多用，多法合用，往返连环，步疾手密，连珠炮动，闪摆取势，上下翻转，含胸藏锋，拧腰切髻，迅猛遒劲，韵味自如。

脆八翻是优秀的传统拳之一，其套路与戳脚、劈挂相配为伍，掌如利刃，拳似铁锤，揽靠劈重，发劲如雷。它动作简朴，发力迅猛，简单易学，演练起来气势磅礴，一泻到底，对于提高人的速度与力量素质，提高心血管系统的机能，有着明显的效果。此拳尤适合于青年、少年、儿童的学习和掌握。

## 脆八翻的主要手型

### 一、拳

四指并拢，卷紧，拇指压于食指、中指第二指节上。拳面要平，拳腕要直。

拳由五个部分组成：（见图1）拳心，拳眼，拳背，拳面，拳轮（小指一侧）。拳眼朝上为立拳，本套路多为立拳，力达拳面。拳心朝下为俯拳。

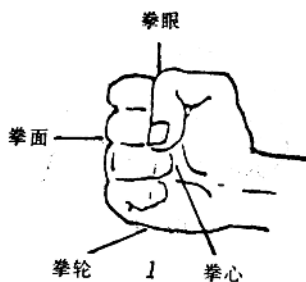


图 1



图 2

### 二、掌

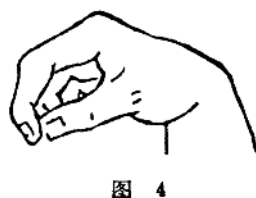
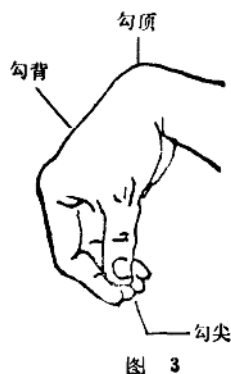
脆八翻的掌为八字掌。四指并拢伸直，拇指伸直外展，

虎口张开形成八字状。掌由四部分组成(见图2): 掌心, 掌指, 掌背, 掌外沿(小指一侧)。劈掌力达掌外沿, 叉掌力达虎口。

### 三、勾

①勾: 五指第一指节捏拢屈腕, 手指和腕部松活自然。它由三个部分组成(见图3): 勾尖, 勾顶, 勾背。

②凤眼勾: 拇指和食指撮拢, 其余三指自然卷屈, 手腕内扣(见图4)。



# 脆八翻的主要步型

## 一、半 马 步

前腿稍屈，脚尖微内扣，后腿下蹲，大腿略高于水平，脚横向外，两脚距离同马步，身体重心略偏于后腿。它有左、右半马步之分，左腿在前为左半马步，右脚在前为右半马步。

## 二、麒 麟 步

前腿屈膝半蹲，膝略内扣；后腿屈膝前跪，膝盖接近地面，膝内扣。脚跟提起。以前脚外沿撑，后脚前掌蹬，拧腰坐胯。

## 三、跪 步

前腿屈弓，后腿屈髁，膝部触地或微离地，两腿相距一小腿长。前脚全脚着地，后脚前脚掌着地。

## 四、后 点 步

两腿伸直，一脚后撤半步，以脚尖虚点地面。

# 脆八翻的主要手法、步法与腿法

## 一、手 法

①冲拳：拳从腰间直向前冲击，速度要快，力达拳面。冲拳时，拧腰顺肩。

②抄拳：臂微屈，拳自下向前上方抄起击打，高不过头，拳背向前，力达拳面。

③贯拳：拳从侧下方向斜上弧形横击，臂微屈，拳眼斜向下，力达拳面。

④盖拳：臂由屈到伸，自上向下弧形运动，力达拳面。

⑤格肘：前臂上屈，手握拳，拳心向里，力在前臂。由内向外横拨为外格，由外向内横拨为里格。

⑥叉掌：臂由屈到伸，虎口张开快速前叉，力达虎口。

⑦撩掌：掌由后向前下撩击，臂直，力达虎口。

⑧劈掌：掌侧立，小指一侧领先，由上向下为劈。劈掌时，松肩伸臂，力达掌外沿。

⑨棚手：“棚”出的臂必须呈弧形，高不过眉，肘关节稍低于手，手指既不可软缩无力，也不可僵硬挺直。两臂保持弧形。

⑩按掌：掌向前下或侧下按，掌心向下，臂微屈，沉肩，力达掌心。

⑪托掌：仰掌由下向上为托掌，上托高不过头。一手上

托为单托掌；两手前后上托(后手随于前臂肘后)为双托掌。

## 二、步 法

- ①上步：后脚向前移一步为上步。
- ②跟步：前脚前移一步或半步，后脚随之跟进为跟步。
- ③纵步：一脚提起，另一脚蹬地前跳落地。
- ④碾脚：以脚跟为轴，脚尖外展或内扣，或以脚前掌为轴，脚跟外展。
- ⑤插步：一脚经另一脚后面横迈一步，两腿交叉为插步。

## 三、腿 法

- ①侧弹：支撑腿伸直站稳。另一腿脚尖绷直，屈膝上提，小腿略与地面平，用力向前上弹出，上体侧倾，力达脚背。
- ②戳脚：一腿屈膝支撑，另一腿脚尖勾起，脚跟擦地，由屈到伸向前踢出，高不过膝，力达脚跟。

# 脆八翻动作说明

## 预 备 势

两脚并拢，呈立正姿势，目前视。

要求：挺膝、挺胸、收腹，肩平、头平(见图5)。

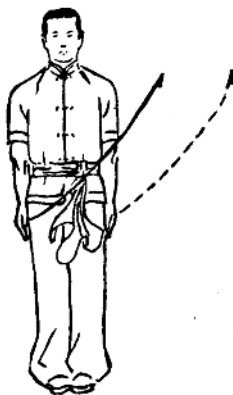


图 5

## 起势(托掌勒马)

①下肢不动，两臂外旋，手心朝上经胸前向左侧托起，右臂弯曲，右手托于左肘窝处。目视左手(见图6)。

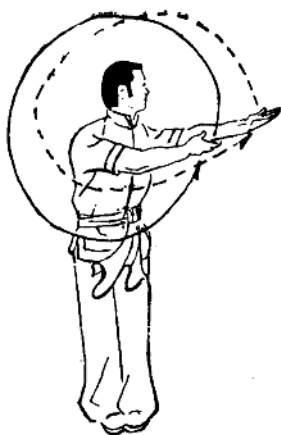


图 6

②两手继续上托至头上，两臂内旋，手心翻下，继续向右侧，向下经胸前，向左上托掌，目视左手(见图7)。



图 7