



精武

实战技击法

选萃

SHI ZHAN JI JI FAXUAN CUI

于继涛 王离黑 主编

奥林匹克出版社

责任编辑：周 源
封面设计：冯静丽

精 武 实 战 技 击 法 选

于维涛 王高黑 主编

奥林匹克出版社出版
(北京东四南大街85号)

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毫米1/16 印张7.5字数 150千

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

ISBN7—80067—126—7/G·78

印数：00001—20000册 定价：3.30元

内 容 简 介

本书精选了《精武》创刊以来最精华的武术实战技击套路十七组，皆是我国武林各派名家高手之杰作。内容丰富，风格万千，图文并茂，易学易练。即是武术爱好者习武健身的良师益友，也是各大专院校武术专业的参考教材，又可做体育科研部门的重要武术历史资料，不但有实用价值，还有一定的学术价值。

本书每年出一本，由奥林匹克出版社陆续出版。

法 击 技 战 实 武 精 萃 选

于继涛 王离黑 主编

奥林匹克出版社

目 录

卸骨法·····	燕 侠 3
八极拳绝技——八大招·····	安在峰 6
形意云锤打穴实用·····	燕 侠 10
贴身打击术·····	张 静 19
少林十三抓临战招法·····	马章平 31
连环腿·····	郭燕京 34
尚氏形意连环拳的技与击·····	李文彬 李 竑 39
八极连环拳的实战组合·····	安在峰 46
破解术·····	韩 赛 53
白猿通背拳实战法·····	胡绍光 张贵增 张 凯 60
武式太极连环锤·····	苏 耘 70
炮锤摔法·····	章建明 75
实用格斗三十六腿（下）·····	黄 鑫 81
拳腿混合打击术·····	范宝奇 88
系统点穴术·····	张汉文 93
古规三皇炮锤实用肘法集成·····	张 凯 100
续《少林破壁》——实用散招·····	剑 仙 110

卸骨法

燕 俠

吾生于武术世家，家父曾于沧州陈善大师处学得点穴、卸骨之术。为了向海内武林同好交流技艺，我将我所习之卸骨法，择其要者作一介绍。

一、卸骨手法

卸骨手法有四。

〈一〉捏法：

捏法，即用拇指及中食二指，捏住欲卸之关节，施以巧劲，使其骨骼衔接之处斜歪、脱臼；是为捏法。

〈二〉卸法：

卸法，即用掌、指、拳点打粗缝衔接之处，使关节受震动，而致斜歪脱臼，失去功效；是为卸法。

〈三〉推法：

推法，是骨被卸后之复原法：用两手或一手扶住，然后视其关节方向，定其推法；或从下向上推，或自外向内推，或斜推，使离位之骨还原入臼；是为推法。

〈四〉揉法：

揉法，是推按摩、推拿二法。凡骨被卸而又复原后，有时会损及皮肉，是时用揉法治之。手抵伤处下抑谓之按，徐徐揉转谓之摩，通过按摩，达到消除麻木、通经活络之目的，是谓揉法。

一、卸骨法以十二骨骼为主

〈一〉颌骨

颌骨即下巴，此处关节转动灵敏，最适合卸骨之用。

〈二〉锁骨

此骨在胸廓上端，与胸骨及肩胛骨相连接。此骨可以用卸法。

〈三〉肩胛骨

此骨，在胸廓后部之上方，左右各一。此骨呈蝶翅形，前后皆可卸。

〈四〉肘骨

此骨居大臂和小臂之间。肘屈之时，骨即外

突，臂直之时，则其处有小陷窝。最合于卸骨之用。

〈五〉腕骨

此骨居臂骨和手掌骨之间，共有舟状、半月状、三角状、豆状、多棱状、头钩状八骨组合而成。此骨也合于卸骨之用。

〈六〉手骨

掌骨有五，指骨也有五。指骨有十四小节，皆可卸。

〈七〉髌骨

髌骨，又名膝盖骨，亦即大腿骨上端之处，此处亦可用卸骨法制之。

〈八〉大腿骨

此骨上端接于髌臼，下端连于膝盖骨及胫骨。此骨在卸骨法，极为重要。

〈九〉膝盖骨

此骨在大腿之正中，居于大腿骨和胫骨之间，此骨亦可卸之。

〈十〉腓胫骨

此骨在下腿之外侧，它与胫骨并行。此骨如卸，剧疼钻心，使敌失去抵抗。

〈十一〉跗骨

此骨亦称足根骨，位于胫骨、腓骨之下方，此骨最适于卸骨之用。

〈十二〉足骨

此骨包括趾骨、趾骨两部。此处亦可以卸骨法卸之。

三、骨骼卸法及上法（复原法）

（一）卸腮法及上法

腮分上下，下腮易卸，上腮不易卸。卸法最简单，右手握成鸡心拳，猛从敌右耳根下，由下向上攒打，攒打时腕力再一弹，敌下腮关节因交震荡必脱臼而下。如用左手，则将左手握成鸡心拳，从敌之左耳根下，由上下攒加腕力一弹，亦能使敌下腮脱臼而下。

敌下腭被卸后，如欲使之复原，操作手法如下：

先用手心在其伤处按摩百余次，使之气血流畅。如敌右腭脱落，则以右手中食指伸入其口，用指面揪住脱离之骨；再以左手于外面相等之处推之（按之），内外相夹，对准骨骱，先向下一拉再向上一推，即将脱骨送入臼中。

若系左下腭脱落，则参上述操作，用相反之手拉推之即可。

如系全脱，则让伤者坐于椅上，身背后靠头上仰，用两手指伸于伤者最后元臼齿上，其余四指牵引两腮，先向下一压，再向上一推，即可将下腭送入臼中。

〈二〉卸肩法及上法

肩部为肩胛骨、锁腋、大臂骨三骨衔接之处，骨缝参差。此处如被卸，伤者疼痛剧烈。此处不管敌人是对立或背立，皆可卸之。如敌对面而立，而我欲卸其左肩，则可以我左手拇指及中食二指，捏其肩头前后之骨缝中，用力捏之，而右手则托其腋窝，卡的一声，其肩卸矣。如卸其右肩则反是。

敌肩被卸后，如欲将其复原，操作手法如下：以左肩脱落为例。令伤者坐，吾坐于其左膝之侧外，与伤者对面坐。然后，曲我左足踏住伤者左肋，将伤者之手提上，使其肘正对我之腰间，用布带系之，然后吾以手扶平伤者之肘，将身缓缓前俯（上身前俯，腰股后移），伤者之臂渐渐被拉而伸长，当离臼少许，即可摸正其骱而送（推）入臼吾。

〈三〉卸肘法及上法

卸肘之法，可用捏法和卸法。以卸敌左肘为例：敌人臂屈之时，可用捏卸法卸之；敌人伸臂之时，可用拨卸法卸之。如敌屈左肘和我对面而立，我以右手手掌出手，拇指在外，中食指在内捏准敌左肘骨缝并用力下拉，而左手握其左小臂猛向上一托，则其左肘必卸矣。如卸右肘则反是。

如敌和我对面而立，敌左臂直。我左手于敌左小臂外握住敌左腕，并向前上猛托；于此同时，右手拇指居内侧捏在敌肘弯之凹陷中央，而中食二指捏在敌左肘正面骨缝中，猛力一捏，则敌左肘卸矣。

敌肘被卸后，如欲将其复原，其操作手法如下，可令伤者仰卧于地，我坐于其侧，用布带缚住伤者之伤肘之小臂，并系于我之腰间，我伸足抵其腋并将吾上身前俯，使伤者之伤臂向外向下拉，估摸其原位，以拇指按住其肘窝，其余四指托住肘骨后又用两指托其骨内，随时折试，卡的一声则已归原位矣。

〈四〉卸腕法及上法

以卸敌左腕为例：

敌人与我对面而立，我用手右之指捏住敌左腕，拇指在内侧，中食指在外侧，皆扣捏于敌左腕之骨缝中，用力捏之；而我左手握住敌左小臂并向下一压，啵的一声则左腕卸矣。

还有一法，我亦以左手捏其左腕，右手向上托之，亦可。凡捏此处，敌臂必酸麻无力，稍重则晕倒，过重则可使其丧失性命。

上腕法的操作手法是：令伤者坐于椅上，如系左腕脱者，可以我之右手捏住伤者之手，左手握住伤者之肘，右手牵引其手向下一拉，使其骨骼挺直，顺手向上一送，即送入臼中。

〈五〉卸大腿法及上法

以卸敌方左腿为例，我左手张开，捏住敌左大腿上部，拇指捏住其内侧，中食指捏住其外侧，用力捏紧；右手以虎爪拳，攒击其大腿骨骱，使其骨骱脱臼或歪斜。

此法虽繁难，如手法灵敏准确有力，亦能奏效。

上大腿的操作手法是，以左大腿为例，可用右手握住伤者之膝，左手扶住其肩；将左膝屈转抵住其臀，向内一送，骱内格格有声，即已合拢复原。

〈六〉卸膝法

以卸右膝为例，我用左手敌右小腿，曳之使直，右手握鸡心拳，在其右膝外侧骨缝中，用力攒打并用弹力，则可使右膝盖骨与大腿骨之关节脱臼或歪斜，敌人则痛前而服输。

上膝法的操作手法是（以右膝为例）：使伤者仰卧，右手握住其膝，左手捏住其足，先稍舒展，然后右手拢膝下按，左手端正向上一送，骱内格格出声，即已合拢复原。

〈七〉卸胛骨法及上法

以卸左腿胛骨为例，我以左手拿住敌左足背，右手捏住敌之左胛骨，智用错劲，敌则应手而倒，而敌左腭骨则已脱臼或歪斜矣。

上腭骨的操作手法是（以左胛骨为例）：使伤者仰卧，我用左手捏住其足趾，右手捏住其足踝，用力舒展之，使臼就位，左手扶膝下按，右手端正向上一送，但闻格格之声，即已复原。

四、上骨之后救治法

凡被人卸骨而又落手过重者，即是上骨后亦不能恢复原状。被卸之处青紫肿胀，唯用药水洗之，方可见效。兹将药洗之方，录其数则于后。

〈一〉舒筋活络汤

荆芥二钱 防风二钱 透骨草五钱 羌活一钱 独活二钱 芥梗二钱 祁艾二钱 川椒二钱 赤芍

五钱 一枝蒿五钱

将上药煎浓汤趁热洗之，每日三次，轻伤三日愈，重伤九日愈。但皮破血流者忌用此方。

〈二〉行气活血汤

玉金一钱 香附钱半 木香四钱 苏梗一钱
青皮一钱 归尾二钱 乳香一钱 延胡索钱半 茜

根一钱 泽兰一钱 红花五分

将上药用清水五碗，煎浓为一碗，去渣存汁。用烧酒一小杯冲服。凡被卸被拿气血停顿，发现肿痛，或其它跌打损伤，而发现上述情形者，皆可服此方，三服立效。

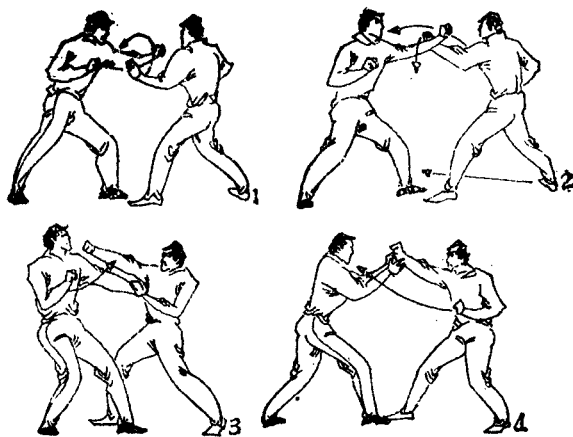
八极拳绝技

——八大招

安 在 峰

一、阎王三点手

甲乙双方左高三体式对立。甲方左脚在前向前上步。同时用左拳击打乙方之胸部〈图1〉。乙方



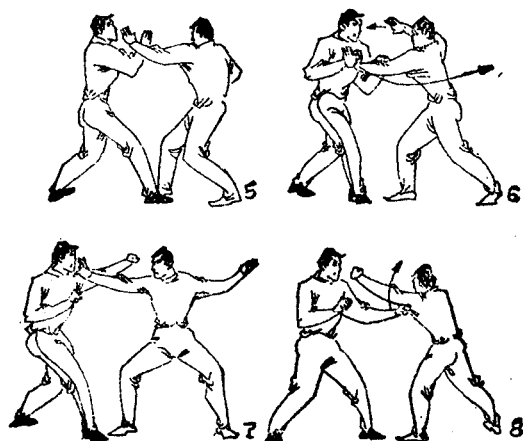
见甲方左直拳击来，屈左臂向外上格挡〈图2〉。乙方格挡同时，用掌向外向下按压甲方左拳。右脚向前上步，用右拳向上向前向下翻拳（拳心向上）砸击甲方之面部〈图3〉。甲方速退左脚，上体稍左转，同时用两掌崩架乙方之右臂〈图4〉。乙方见右拳被崩，速用左掌推击甲方的面部〈图5〉。甲方身体稍右转，用两掌崩架乙方之左臂〈图6〉乙方见左掌又被架开，身体左转用右掌击打甲方面部〈图7〉。此招因右拳翻砸、左掌、右掌推击甲方的面部故又名在“眼望三见手”，又因此三手连击，变化小，快似闪电故又称“眼望闪电手”。

要点：乙方格挡要及时，上步翻砸要快速与左

右击掌要连贯，快猛准狠。击掌时。要充分利用腰，用腰劲助之。

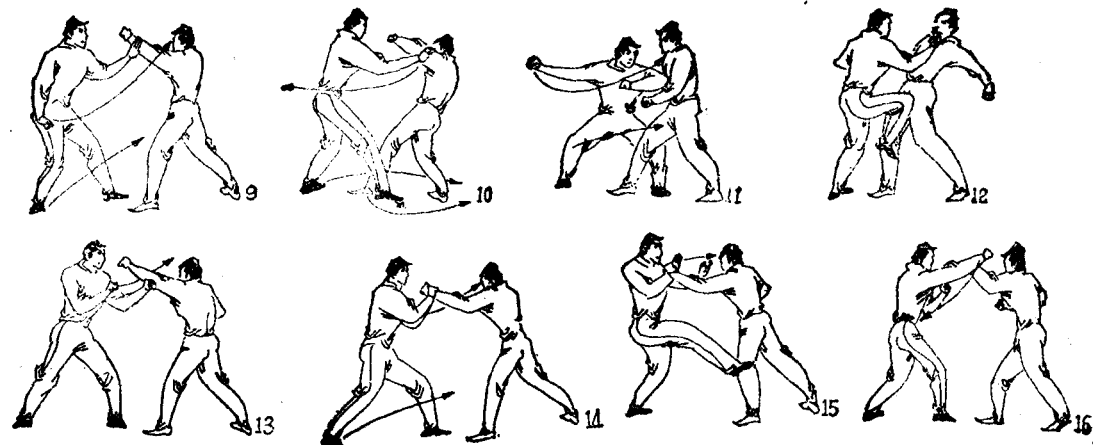
二、猛虎硬爬山

甲乙双方左高三体式势对立。甲方左脚在前向前进步，同时用左直拳击打乙方面部〈图8〉。乙方



见甲方左拳击来，屈左臂向外格挡〈图9〉，随即用右脚向前踩击甲方的左小腿，同时用右掌向前横劈甲方的左耳侧〈图10〉。甲方左腿后退躲闪，乙方立即上左脚插入甲方的右脚后面，同时用左肘尖顶击甲方心窝〈图11〉，若顶击不中，乙方用右膝顶撞甲方腹裆，同时用右拳击打其下颚〈图12〉。因此招的踩击与顶膝形似猛虎爬山，故而得名。

要点：乙方格挡要及时。横劈踩击应用时进行。左脚上步与顶肘应同时进行，左步要上得大，插入甲方的右脚后面关住其脚，使之不能变化。撞



膝与击颞要同时，要狠准。

三、迎门三不顾

甲乙双方左高三体势对立。甲左脚在前向前。用左直拳击打乙方之面部〈图13〉。乙方速用右臂向外上挑架来拳〈图14〉，并不停用右脚踩击甲方之左膝部，同时用左掌击其面部〈图15〉。甲方后退躲开乙方之踩脚，乙方随即用右拳击打甲方面部，甲方用左臂屈肘上架开来拳〈图16〉。乙方见右拳被架，出掌推开甲方左肘臂，回抽右拳〈图17〉，乙方不停，右脚前进半步挂住甲方之右脚，同时身体左转。随即用右拳击打甲方之腹、肋部〈图18〉。因此招迎门而不顾一切地连续快击，故而得名。

要点：乙方要主动抢攻，或发现甲方欲攻时，抢在甲方击中之前，快速连续地攻击甲方。上下要协调，步法要灵活，边进边打，边打边防；动作快紧连一气呵成。

四、霸王硬折腿

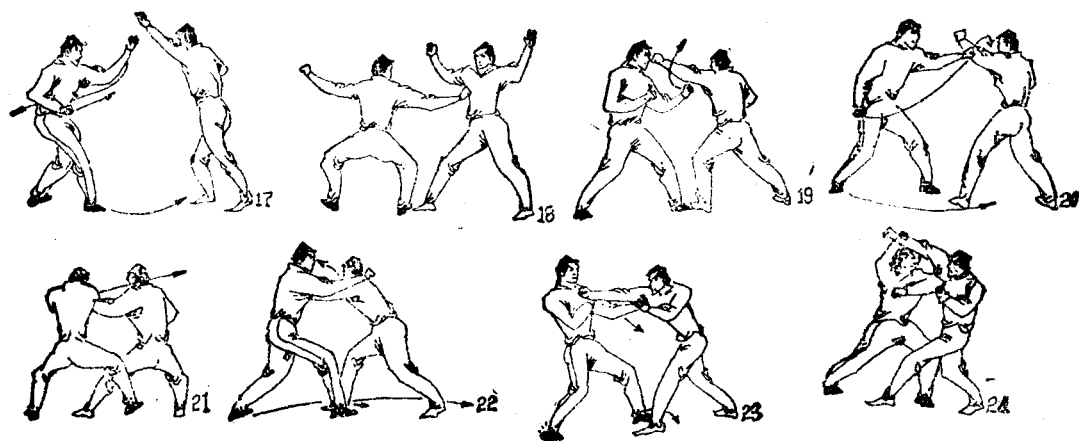
甲乙双方左高三体式对立。甲方左脚向前进步，同时用左直拳击打乙方面部〈图19〉。乙方用

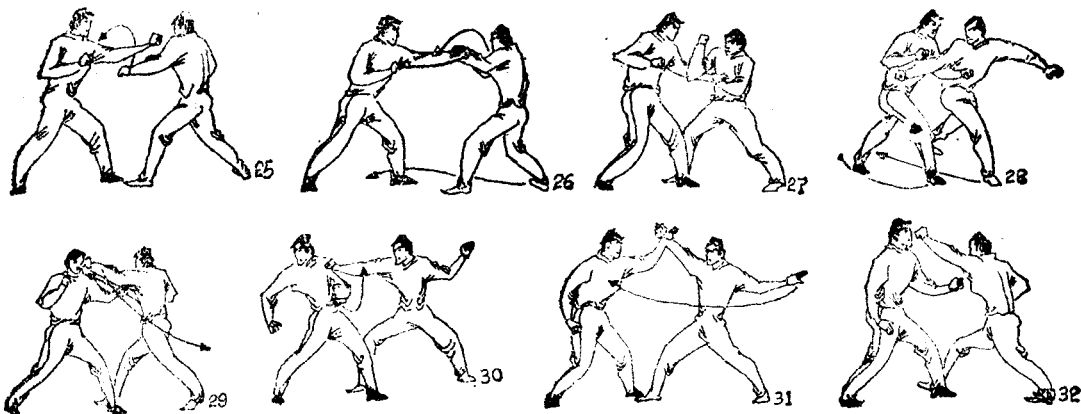
左掌向外挡拨，并翻掌抓握其腕〈图20〉，乙方不停右脚前上一步，身体左转同时用右肘向下压砸甲方肘部〈图21〉，若被甲解之，乙方速退右步用右侧冲拳击打甲方左耳侧〈图22〉，又若被甲低头躲过，甲并用右直拳击打乙方面部进行还击，乙方可上左步并用右掌向上抄托甲方之来拳〈图23〉，不停，右掌翻掌抓握住甲方之拳腕回领，同时用左肘顶击甲方胸部心窝〈图24〉。此招的领臂形似，扯拉马缰故又名“霸王硬折腿”。

要点：领臂要及时，领臂时要翻掌拧转回领，使甲被领臂肘尖部向上，上步压肘要一致，上步时要用膝紧顶甲方左膝窝部，压肘要狠。侧冲拳要快速。乙方托架上步要及时，领臂、顶肘要一致，顶肘时，要进左脚，并用左膝撞击甲方裆部。

五、迎封朝阳手

甲乙双方左高三体式对立。甲方左脚前进半步，同时用左拳击打乙方胸部〈图25〉，乙方左手翻掌接握住来拳外拧回领〈图26〉，乙方不停速上右步，身体左转，同时用右肘下压砸甲方的左肘尖



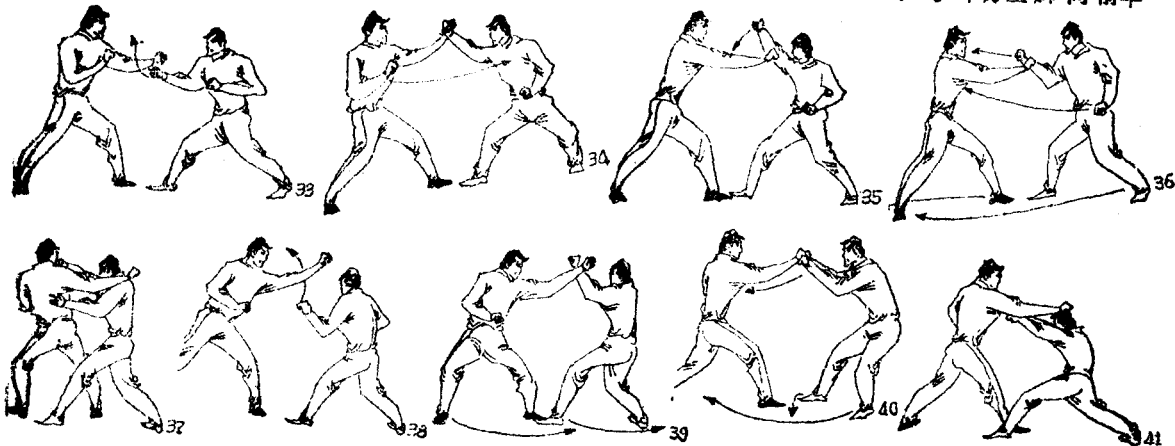


部〈图27〉。若被甲方解之，后退左步，顺势操右拳打击甲方腹部，同时后插左步接近甲方〈图28〉。甲方见乙右拳操来，速抽右步躲闪。乙方进右脚，右后转身，同时用左阳掌（掌心向上）掌尖戳击甲方之喉部〈图29〉。若被甲躲过，乙方速用右阳掌掌尖戳击甲方太阳穴〈图30〉，甲方迎阳掌速用左臂架封〈图31〉。乙身体右转用左阳掌再次戳击甲方之喉部〈图32〉。因此招连戳三掌均是朝阳掌，且第二掌直插甲方太阳穴，被甲迎封故名“迎封朝阳手”，又因三掌连击，快速如风，故又称“迎风朝阳手”。

要点：接握拳腕要及时，回领要拧转，压肘要准确，操拳与跟步要一致，三掌连戳要快速，以快取胜。

六、左右硬开门

甲乙双方同向侧立。甲方用左直拳击打乙方胸部〈图33〉，乙方见甲方左拳击来，速用右小臂向外格挡〈图34〉，甲方收回左拳用右直拳向乙方胸部击打〈图35〉。乙方不停右臂向左横格挡开来拳〈图36〉，不停左脚向前上步于甲方右脚后侧夹住其脚。



同时用左掌臂拦抱住甲方的后腰，并用右掌掐击甲方之喉部〈图37〉，因此招采用了右臂左格右挡的方法而防守打开对方门户的，故名左右硬开门。

要点：右格左挡要及时，格挡时要用小臂猛排硬开。当甲方门户被打开时要快速，不失时机地进身拦腰掐喉。掐喉要准确迅猛牢。

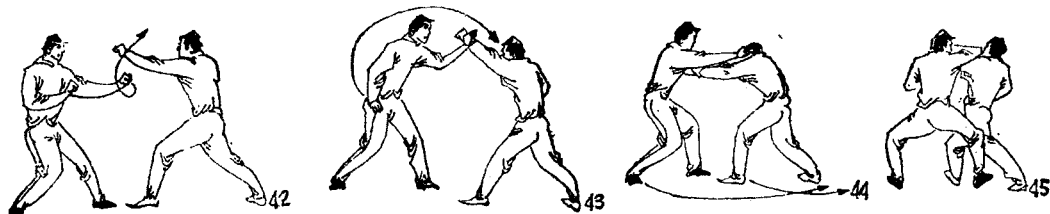
七、鸳鸯双抱爪

甲乙双方左高三体式对立。甲方左脚在前向前进步，同时用左拳击打乙方面部〈图38〉，乙方见甲方左直拳击来，速屈左臂向上架挡来拳〈图39〉。甲方右脚前上一步，同时用右直拳击打乙方之胸部。乙方左脚后退一步，同时两手向上崩接甲方右肘臂〈图40〉。乙方不停，速上左步成左弓步。同时双掌并击甲方肋部〈图41〉。因此势的两掌崩接与两掌推击形似鸢的抱爪故而得名。

要点：乙方架挡要及时。步法要灵活，崩甲方之时两手心向上，同时用力与两掌同时击甲方之肋要连贯，要迅速。要手身步协调一致。

八、立地通天炮

甲乙双方左高三体式对立。甲方左脚向前半



步，同时用左直拳击打乙方胸部〈图42〉，乙方用左手接握住甲方左拳腕〈图43〉。不停向外缠拧，右脚前上一步，身体左转，同时屈右臂向前向下砸击甲方之头部〈图44〉，若被甲低头躲之，乙方速进右腿于甲方裆下，用膝闯撞，同时左手回领，屈右臂，用右肘尖顶击甲方下颏〈图45〉，因此招是

用肘向上猛顶甲方下颏的，威力如炮，烈猛无比，故名为“立地通天炮”也叫“辘打迎面肘”。

要点：接握拳腕要及时，右臂抡砸要猛烈，上步闯撞要快猛，与领臂顶肘一致，顶肘要准狠。也可顶击喉部、面部。

形 意 云 锤

打 穴 实 用

燕 侠

按：形意拳是我国传统的优秀武术项目之一。它历史悠久，特点突出，有良好的健身和技击作用，深受人民群众的喜爱。

形意拳云锤，是编者根据多年来的习艺心得，根据形意拳传统的技法内容，又吸收太极拳和八卦掌的精华技法而创编的一个武术套路。形意拳云锤共分八路演练，共一百七十余个动作，采取直趟往返的演练形式。本刊先刊出二路，其余将陆续刊出。

形意拳云锤，为何以“云锤”命名？云者，取其乌云滚滚、连绵不断、气势磅礴、千变万化之意，用以象征此套路气势磅礴、手法连环、技法变化莫测之特点；锤者，取其拳法为多，勇猛刚硬之风格，故命名为形意云锤。

形意拳云锤，在技击上讲究点打穴道。其点打的穴位有麻穴、晕穴、残穴、死穴。而打穴的手法，以食指的中部骨节（即所谓“鸦嘴式”）、食指的根部骨节（即所谓“大锋头”）、小指的根部骨节（即所谓“小锋头”）、手指（中指顶端）的有“鸡嘴式”和“金针指”；二指的有“金剪指”，三指的有“三阴指”）、肘、脚等为主。但形意云锤对点打穴位的技法设置，是专为对付暴客歹徒的；此术决不可用于朋友之间和人民内部。假如对朋友之间和人民群众胡乱打穴，以致致残致

死，点打者则罪莫大焉——因此练此技者，切莫耀武扬威以打穴制人，一定要习武尚德葆侠，切莫无故伤人也。

形意拳云锤，在演练时要注意四个要点：

一、手法与腿法。要手脚相合，快捷有力。

二、眼法。要手眼相随，手到眼到，眼神专注，快如闪电。

三、身法。要灵顶劲，松肩沉肘实腹畅胸。

四、步法要进退灵活，步法敏捷。

形意拳云锤起式为三体式（又称三体式子午桩），演练此式有十点要求：

顶：头往上顶项要直，舌顶上腭调呼吸，手指外顶腕要松，三顶齐出是真机。

扣：肩扣内气达于肘，掌扣内气达于手。步扣两膝有抱力，内气沿腿至足游。

圆：脊背要圆力推身，虎口要圆增手劲，身形要圆强命门，三圆齐出方为真。

平：两足平起劲力全，两足平落稳如山，两足平走气不散，三平齐出方为全。

空：足心中空趾抓地，掌心中空鹰爪意，心胸中空生内气，惊起四梢练大力。

敏：心要敏变化无穷，眼要敏随机应变，手要敏变沾敌手，虚灵敏变将敌赢。

抱：丹田抱气气不分，两肘抱肋有挺劲，两膝拧抱步山稳，三抱齐出气贯身。

垂：气沉丹田气元根，两肘下垂两肩沉，两膀垂坠往里夹，三垂齐出诀窍真。

曲：双肱弯曲似月牙，两股弯曲坐力发，两腕弯曲有顶力，三曲齐现是真法。

挺：头顶上顶抖精神，腰板上顶力贯身，膝挺挺膝有弹力，三挺齐现方为真。

形意拳云锤一路

前打式

一、三体起式

1. 演练者面东而立，两臂下垂两手贴于两大腿外侧，眼平视前方，呼吸自然，两脚跟靠拢脚尖外摆，其开度为 60° （图1）。

2. 两手掌向前上方托起，掌心向上，两小指微向上翻，高于鼻平（图2）。

3. 两手掌内旋臂用按劲下翻，掌心向下，两腿屈膝，两掌按至脐处变拳（拳心朝下）；两拳复外旋臂，用拧劲上翻（拳心向上）——两拳相距为二厘米（图3）。

4. 继上动，左拳不动，右拳顺胸前上举，经下颏前向前方钻出（拳极力外旋），高于鼻齐，眼随右拳，眼视小指中节（图4）。

5. 上动不停，左拳经胸前以仰拳于右肘弯内前钻（图5）；当左拳渐近右腕时，两拳里旋臂变俯

掌：左掌向前劈出（五指自然伸展，食指要直余指稍弯，虎口撑圆，掌心向前下方，高于胸齐）。与此同时，右掌向下勒按至小腹部（拇指靠近肚脐，掌心斜向上，坐腕）。在两拳相交时，收胯左脚向前上一步，右脚微跟，两腿屈呈前三后七的左三体式步。目视左掌食指（图6）。

补注：

关于三体式之要求，前面虽有诗诀的说明，但不为具体，下面我对三体式再作一些具体的补述：

三体式又称三体式子午桩，所谓三体，即上、中、下三体具备。要求三点对正（鼻尖、中指、脚尖对正），六合为一。

上体要求：

正首竖项，下颏微收，扣齿舌舐上腭，凝神平视，鼻吸鼻呼。

中体要求：

含胸拔背，尾闾中正；沉肩坠肘，臂圆如弓，正掌塌腕，虎口撑圆，指高齐鼻，呼吸协调，气沉丹田。

下体要求：

吸胯敛臀，两腿弓屈，前脚直后脚斜，两脚根置于一线上，脚趾抓地，两脚开度为50—75厘米。

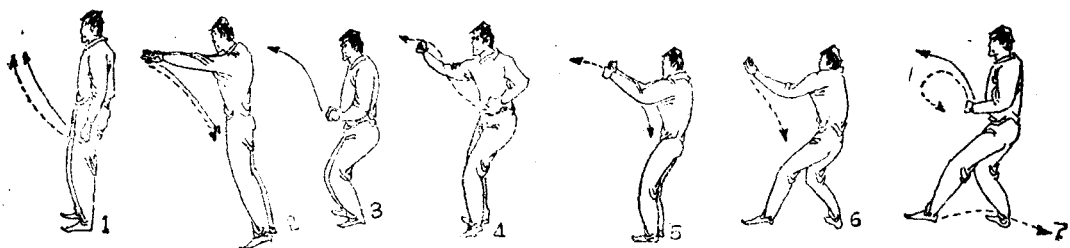
二、退脚步右劈掌

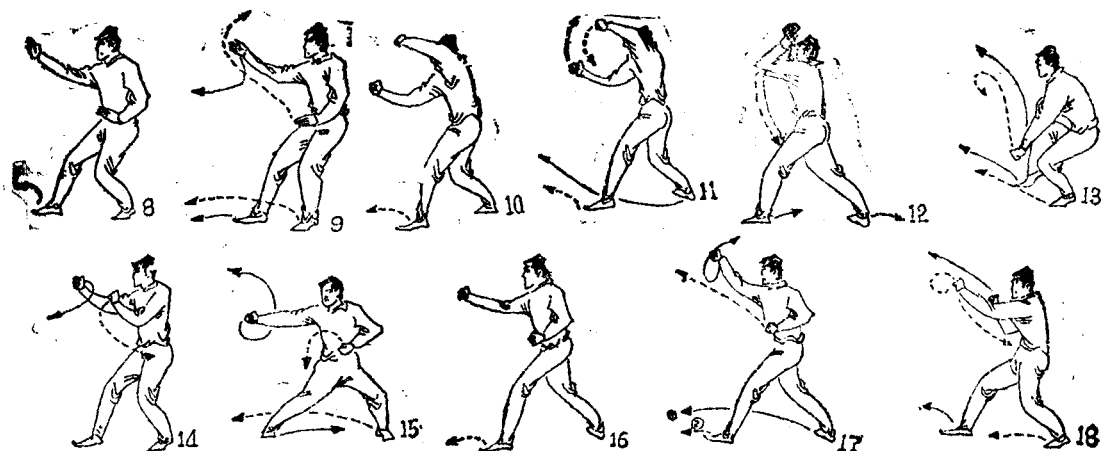
1. 左手下落变拳回收，右手同时握拳，两拳心翻转向后，靠在肚脐两旁，眼向前平视（图7）。

2. 左脚后退一步，呈右三体式步；与此同时，左拳以仰拳由下颏处向前上方钻出（拳走弧线），继而右仰拳亦从下颏处向前上方钻出（右臂置于左臂上前钻），并随即臂内旋以右掌向前方劈打；左掌亦内旋，变俯掌下落于腹前，拇指紧靠肚脐，眼看右掌食指（图8）。

三、进步右炮锤

右脚前垫一小步（图9），左脚向左前方进一大步，右脚跟进半步，呈左三体式步型；与此同时，左掌经胸前、面前上翻，架于右额上方（拳心向前），右拳经腰部顺左脚前进方向向前打出；拳眼向上、肘部微屈，眼视右拳（图10）。





四、进步右贴肘

左脚前垫一小步（图11），右脚向右前方进一大步，左脚跟进半步，呈左三体式步，与此同时，屈右臂使右拳从左臂下外侧上穿，并以右立肘向右前方随进步势靠顶；左拳变掌附于右肘弯上面，掌心向右，眼视右前方（图12）。

五、双带挫掌

1. 左脚先后撤一小步，随即右脚亦撤步，以右丁步收于左脚前；与此同时，右拳变掌，与左掌前伸并抓握变拳向左小腿足三里穴捋带，并下伏身形（图13）。2. 继而，右脚又向右前方进一大步，左脚跟进半步，呈右三体式步。与此同时，左掌前伸并抓握变拳捋回，而右掌抓握变拳前送（左拳回收，右拳前送，呈拉推之势（图14）。

六、右掖肋锤

身体左转90° 右脚向正前方横进一大步，左脚跟进半步，两腿屈膝呈马步型。与此同时，右拳先向左后回绕并立即向正前方横击（以小指一侧即拳轮前击）左拳置于左肋旁。眼视右拳（图15）。

七、右插花锤

右脚回撤于左脚内侧，左脚立即向正前方进一大步，呈左弓步型。与此同时，左拳变钩手，由前向左后钩挂，而右拳向右上方圈击（图16）。

八、左穿袖锤

左脚前垫一小步（图17），右脚向前方进一大步，左脚跟进半步，呈右三体式步型。与此同时，

右拳变掌外旋臂下绕（沿顺时针方向），并以右八字掌向上托领；左钩手变拳，以左崩拳从右小臂下前击（拳眼向上，臂微屈）。眼平视左拳（图18）。

九、右缠崩锤

左脚再向正前方进一大步，左脚跟进半步，呈右三体式步型。与此同时，左臂沿顺时针方向缠抱一圈并紧紧抱于胸前。右拳以拳背向正前方上击。眼视右拳（图19）。

十、左骀形锤

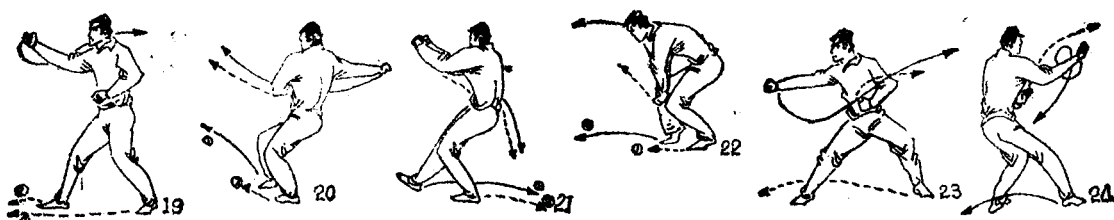
1. 左脚向左前方进一步，脚尖里扣，左脚以右丁步收于左脚里侧，身稍右转。与此同时，左拳变掌、右掌随斜步势，里旋臂向右后上方抓领。左俯掌置于左肋旁。眼视右前方（图20）。2. 右脚向右前方进一大步，左脚跟进半步，呈右三体式步型。与此同时，双掌变拳，以双仰拳向右前方击出。眼视右前方（图21）。

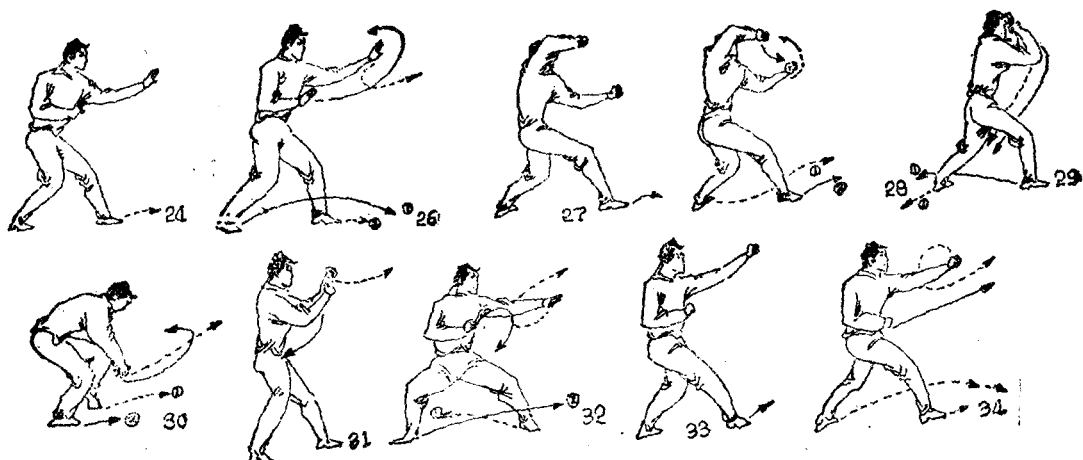
十一、双带盖掌

1. 右脚向正后方退撤一步，左脚以左丁步收于右脚里侧，双腿屈膝身形下降。与此同时，双拳变掌又抓捋成拳，随退步势向右后方双带（图22）。

2. 左脚向正前方进一步，脚尖外摆，继而右脚进一大步，脚尖里扣，身左转呈马步型。与此同时，左掌右领，而右拳变掌，随进步势，向正前方以俯掌下盖击打。眼视右掌（图23）。

十二、转身右劈掌





身左转90°，面对原正后方，随左转身势，左脚后撤一步，呈右三体式步型。与此同时，左拳经下颏前钻出（以仰拳钻出）。继而右掌变拳亦经下颏前于左臂上前钻（以仰拳前钻）。继而右拳变掌前劈，左拳变掌以左俯掌收按于小腹左前，眼视右掌（图24）。

十三、退步左劈掌

右脚后退一步，呈左三体式步型。右掌变拳回收并上绕，于下颏向前上以仰拳钻出；继而左掌变拳亦从下颏处前钻，（左臂于右臂上），并变掌前劈，右拳变掌，以右俯掌收按于小腹之右旁。眼视左劈掌（图25）。

回打式：

- 一、进步左炮锤（图26）（图27）；
- 二、进步左贴肘（图28）（图29）；
- 三、双带桩掌（图30）（图31）；
- 四、左掖肋锤（图32）；
- 五、左插花锤（图33）；
- 六、右穿袖锤（图34）（图35）；
- 七、左缠崩锤（图36）；

八、左骑形锤（图37）（图38）；

九、双带盖掌（图39）（图40）；

十、转身左劈掌（图41）；

十一、退步右劈掌（图42）；

十二、收式；

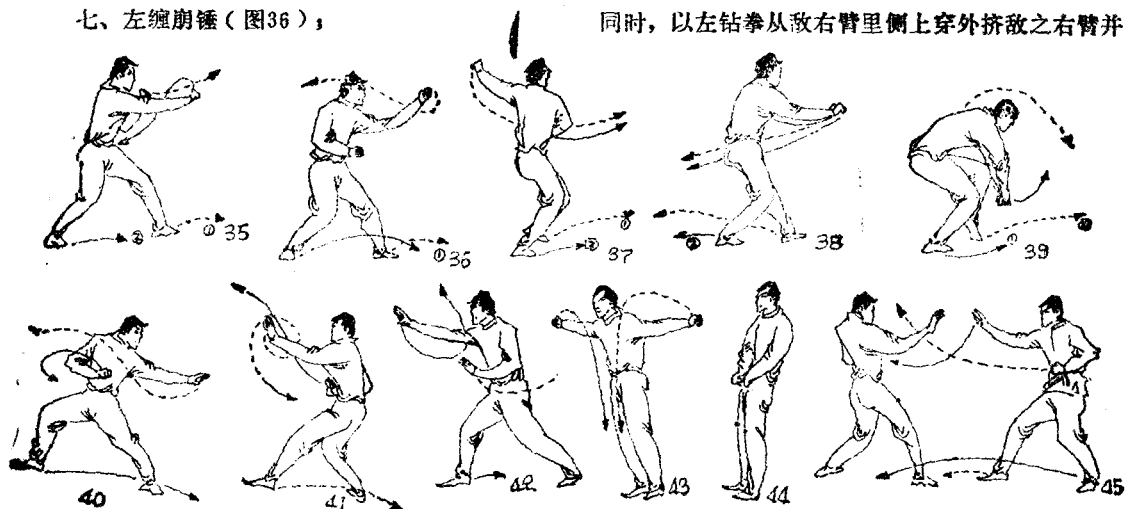
右脚撤回并于左脚旁，左右掌于身之两侧屈臂上托（以仰掌上托）（图43），并于面前变双俯掌下按，并停于下丹田处。气涌丹田，收式（图44）。

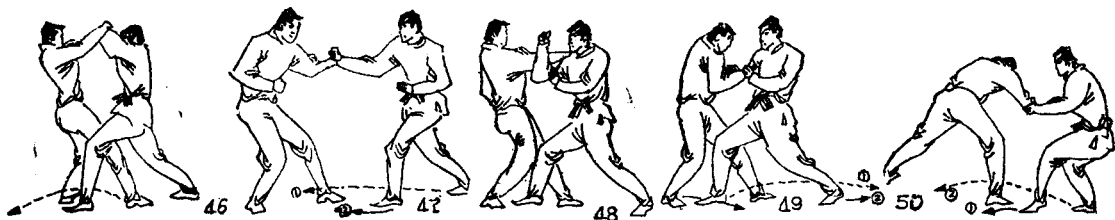
补注，形意云锤之回打式，动作同于前打式，只是出的手脚正好相反——前打式出右手，回打式就出左手，前打式出左脚，回打式就出右脚。打完前打式和回打式，一路云锤才算演练完毕。

附，形意拳云锤一路实用法（以前打式为例）：

一、进步右炮锤实用法

设想敌我双方右脚于前左脚于后拉开战局（图15）。敌以右拳击我头部。当敌拳击来时，我速进左脚，以左腿从敌之右腿外侧套住敌之右腿。与此同时，以左钻拳从敌右臂里侧上穿外挤敌之右臂并





马上将敌右臂向上架起，以右崩拳之食指中部骨节击敌鸠尾穴（或膻中穴）（图46）。敌中拳必气乱心迷，昏倒于地。

二、进步右贴肘实用法

承上式，当我用进步右炮锤进击对方时，敌右脚速撤步，并以左八字掌里领我之右臂（图47）。在这种情况下，我右臂借助从敌右臂外穿并上挑敌右膈，进右步插敌裆，并以右立肘顶敌之右腋下穴，而右小臂外挤敌之右膈（图48）。敌被顶必后倒。

三、双带挫掌实用法

承上式，当我用进步右贴肘进击对方时，敌左脚速后撤，左肘用力下坠，用右竖肘外挤我之右贴肘，使我右贴肘走空（图49）。在此种情况下，我乘敌右肘下坠之际，乘机双手抓住敌右膈作撤步双带（图50），使敌头部向我靠近，我就势左手抓敌发拉之，右手抓敌下巴前推之，下面以右腿从敌右腿外侧绊住敌之左腿，以“仙人拧葫芦”之招式，将敌拧倒（图51）。

又，当我左手抓住敌发后，右手之拇指和中指可拿敌之左右耳根之天容穴（可使敌毙命）（图52）。或以右手点拿敌之颈后哑门穴。敌被拿必头晕目眩，晕倒在地。

四、右腋肋锤实用法

承上式，当我以双带挫掌进击对方时，敌急抽回右手，以右臂上架我之双掌（图53）。在此情况

下，我立即右掌变拳，从敌右臂下绕，以右拳小指之根部骨节，击打彼之章门、中极等穴位。敌被打必昏死于地。（图54）。

五、右插花锤实用法

承上式，当我用右腋肋锤进击对方时，敌右臂下封拦（图55），我右腿后撤、左腿前进（交换步），左手外钩敌之下封之右臂，乘机以右拳击打敌之太阳穴，敌被击亦昏倒在地（图56）。

六、左穿袖锤实用法

承上式，当我用右插花锤进击对方时，敌以左臂上封我之右插花锤（图57）。我右拳变掌下绕上托敌之左膈，急进右腿套住敌之左腿，以左穿袖锤猛击敌之左腋下穴。敌被击，必受重伤（图58）。

七、右缠崩锤实用法

承上式，当我以左穿袖锤进击对方时，敌左臂下外格接我之左锤（图59），我左臂就势缠住敌之右臂，上面以右反背锤击打敌之面部之鼻梁或人中穴右敌被击必受重伤（图60）。

八、右骹形锤实用法

承上式，当我用右缠崩锤进击对方时，敌左腿后撤以右臂上格我之右反背锤（图61）。在此种情况下，我右拳急变掌将抓并外领敌之右腕，左脚抢敌右外门，以右脚尖点踢敌之右小腿胫骨（图62）。敌右胫被踢必后撤右足，我右脚乘机插裆而进，双拳猛击敌之章门、大包、志室等穴位，敌被击必痛倒在地（图63）。

