

居山慧根 編著
北京體育大學出版社



輕功

武林

絕技

武林轻功绝技

居山 慧根 编著

北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:李 飞

责任校对:静 明

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

武林轻功绝技/居山 慧根编著. —北京:北京体育大学出版社,1995.2

ISBN 7—81003—940—7

I. 武… II. 居… III. 武术,轻功—中国 N. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 13502 号

武林轻功绝技

居山 慧根 编著

北京体育大学(北京体育学院)出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8.25

定价:7.60 元

1995 年 2 月第 1 版

1995 年 2 月第 1 次印刷

印数:15000 册

ISBN 7—81003—940—7/G·721

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

轻功是武林中的一大绝技，也是一份极为宝贵的民族文化遗产。为了继承祖国武术遗产，根据先师真传，编成这本《武林轻功绝技》。

书中除简述轻功的概况外，着重介绍轻功基本功、轻功圣药秘方、轻功八大绝技、飞岩走壁神法、蹿房越脊奇术和轻功搏杀绝技等。在编写方法上，力求做到理论联系实际，文字简洁，通俗易懂。

本书在编写过程中，曾得到张晓山同志的帮助和《武林》主编王国辉先生的大力支持，在此表示衷心感谢！

书中不妥之处，敬请批评指正。

编著者

1994年四月于汉高故里

目 录

一、概述	(1)
二、轻功基本功夫	(2)
(一)素质练习	(3)
1. 弹跳力练习法	(3)
2. 速度练习法	(13)
3. 耐力练习法	(15)
4. 平衡练习法	(19)
(二)部位神功	(24)
1. 手功练习	(24)
2. 臂功练习	(27)
3. 脚功练习	(31)
4. 腿功练习	(34)
5. 腰功练习	(38)
三、轻功圣药秘方	(42)
(一)去疲劳类神药妙方	(42)
(二)提神类神药秘方	(45)
(三)十大名贵补汤	(48)

四、轻功八大绝技..... (51)

(一) 神行(飞毛腿)绝技..... (51)

1. 速跑..... (51)

2. 耐力跑..... (53)

3. 负重跑..... (55)

4. 障碍跑..... (55)

(二) 飞跃绝技..... (60)

1. 挺身式飞跃..... (60)

2. 跨步式飞跃..... (64)

3. 撑杆飞跃..... (66)

4. 荡绳飞跃..... (68)

5. 爬横绳飞跃..... (69)

(三) 飞越绝技..... (70)

1. 蹬越矮墙..... (71)

2. 原地跳越高墙..... (72)

3. 蹬越高墙..... (74)

4. 支撑腾越过墙..... (75)

5. 攀越高墙..... (77)

6. 跨越篱笆墙..... (79)

(四) 攀爬绝技..... (83)

1. 蹬爬上房..... (83)

2. 攀爬圆柱..... (84)

3. 攀爬方柱	(86)
4. 攀爬楼角	(87)
5. 利用飞爪攀爬上楼	(88)
6. 利用匕首攀爬上房	(90)
7. 推杆攀爬上楼	(91)
8. 二人梯上房	(92)
9. 四人梯上房	(93)
10. 利用窗户攀爬	(93)
11. 利用搭杆攀爬	(93)
(五) 蹿房绝技	(94)
1. 利用阳台蹿房	(95)
2. 利用窗台蹿房	(96)
3. 跳转身蹿房	(97)
(六) 飞檐绝技	(98)
1. 立臂直撑跨腿上	(98)
2. 拉臂卷身上	(99)
3. 抬腿挂上	(100)
(七) 走壁绝技	(102)
1. 墙上行走	(102)
2. 房顶上行走	(103)
(八) 落地绝技	(104)
1. 纵身跳下落地	(104)

2. 支撑跳下落地·····	(106)
3. 悬垂跳下落地·····	(107)
4. 悬垂下跳落地·····	(108)
5. 利用绳子下落地·····	(110)

五、飞岩走壁神法 ····· (111)

(一) 跨越上墙——壁上行走——纵身跳下·····	(111)
(二) 跨越上墙——墙上行走——支撑跳下·····	(113)
(三) 蹬爬上墙——墙上行走——悬垂跳下·····	(115)
(四) 野地速跑——攀岩飞崖——野地速跑·····	(116)
(五) 野地速跑——跳洞飞崖——坡地速跑·····	(119)
(六) 野地速跑——跳洞飞崖——野地速跑——攀爬岩崖 ·····	(120)
(七) 攀爬岩崖——野地速跑——跳洞飞岩——野地速跑 ·····	(123)
(八) 攀爬岩崖——野地速跑·····	(125)

六、蹿房越脊奇术 ····· (128)

(一) 蹬爬蹿房越脊·····	(128)
(二) 利用两人梯蹿房越脊·····	(131)
(三) 上蹿卷身上房·····	(134)
(四) 上跳蹿身上房·····	(136)
(五) 利用楼角攀爬上楼·····	(139)
(六) 利用排水管上楼·····	(143)

(七)利用方立柱攀爬上房·····	(146)
(八)攀爬楼角上楼·····	(150)
(九)利用四人梯蹿房越脊·····	(154)
(十)连续蹿上窗台阳台上楼·····	(156)
(十一)两人梯上送蹿房越脊·····	(161)
(十二)两人协同蹿房越脊·····	(164)
(十三)利用两人梯和阳台蹿房越脊·····	(170)
(十四)利用阳台搭杆上楼·····	(175)
(十五)利用匕首攀爬土墙草房·····	(180)
(十六)利用推杆蹿房越脊·····	(183)
(十七)利用飞抓蹿房越脊·····	(187)
七、轻功搏杀绝技 ·····	(190)
(一)轻功避打防身术·····	(190)
1. 飞毛腿逃避击打·····	(190)
2. 飞跃术逃避击打·····	(202)
3. 飞越术逃避击打·····	(215)
(二)轻功追拿赶杀术·····	(231)
(三)房上格斗速杀术·····	(245)

一、概 述

轻功是中华武术的一个重要组成部分,也是一份极为宝贵的民族文化遗产。它是以跑、跳、蹿、蹦、越、跃、攀、爬等为基本素材,以跑得快、攀得高、跳得远为表现形式,是将轻功功夫、技巧、方法高度融为一体的一门综合技艺。练习轻功不仅有助于掌握“神行”、“飞檐走壁”、“蹿房越脊”、“防身制敌”及“救灾抢险”等技术,而且也有助于培养勇敢、机智、灵活、沉着、果断等意志品质。

二、轻功基本功夫

练习轻功首先应掌握轻功的基本功夫，基本功夫包括素质练习和部位功法两部分。素质练习一般包括弹跳力练习、耐力练习、速度练习和平衡练习 4 个方面的内容；部位练习一般分为手功、臂功、脚功、腿功、腰功等部位功夫的练习。这些功夫练习必须做到“冬练三九、夏练三伏”，持之以恒，千锤百练才行。若没有决心、信心和恒心，“三天打鱼、两天晒网”，功夫是不会上身的。

轻功是身体灵巧性、协调性的统一，是弹跳力、耐力、速度、平衡及各种技巧的结合。因而功夫是轻功的基础，所以练习轻功，必须把轻功的基本功夫练好。为使轻功练习者练习时有所遵循，现将其基本功夫分别介绍如下。

(一)素质练习

1. 弹跳力练习法

弹跳力通过单足跳、双足跳、跨步跳、负重跳等方法,采用反复练习方式进行提高。练习时除要做到方法正确外,还要注意做够量。这些都是提高弹跳力的关键。

(1)立定跳远

动作方法:两脚稍分开自然站立,上体稍前倾,两臂后举(图2-1)。然后,两臂向前上方用力摆,同时两脚用力蹬地,迅速向前跳出(图2-2、3)。接着,落地时,以脚跟先着地,同时两腿自然屈膝,维持平衡(图2-4)。

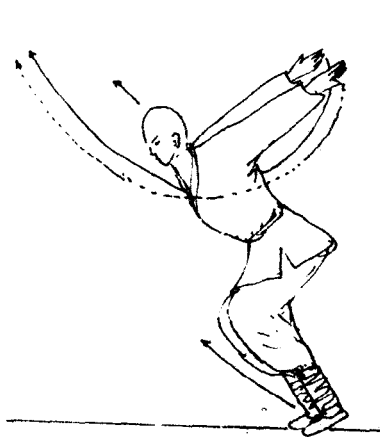


图2-1

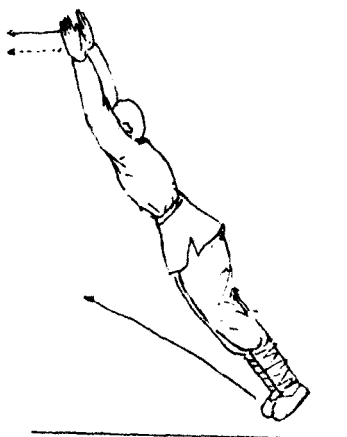


图2-2

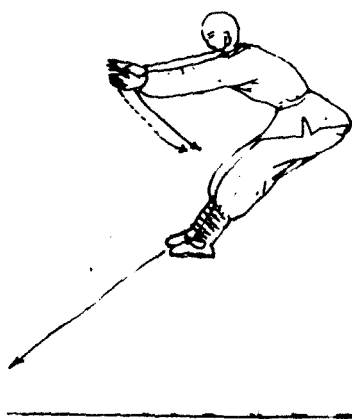


图2-3

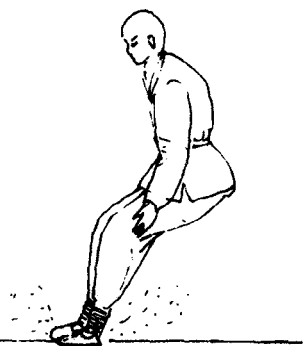


图2-4

动作要领:双臂后摆与屈膝,双臂前上摆与双脚蹬地,挺身跃起要协调一致。双脚蹬地要有力,身体跃起后应展髋,身体完全展开伸直,向前跃出。

练习要求:连续跳8次为一组,每天练习10组。

(2)原地跳起摸高

动作方法:上体稍前倾,屈膝,两臂斜后举(图2-5)。原地两脚用力蹬地向上跳起,同时一臂尽量向上伸,用手指去触高悬的物体(图2-6、7)。

动作要领:蹬地起跳时,要用前脚掌蹬地,两腿尽量蹬直和轻巧落地。

练习要求:连续做8次为一组,每天练习10组。

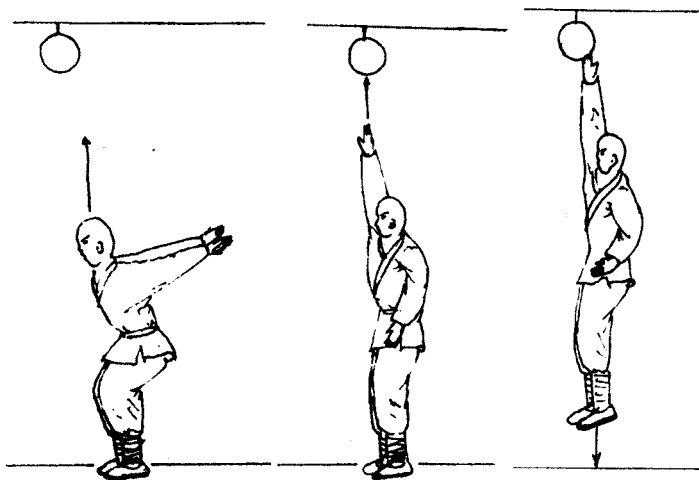


图2-5

图2-6

图2-7

(3)单脚起跳摸高

动作方法:面对悬挂物体,跑几步,一腿用前脚掌迅速有力地蹬地跳起,另一腿屈膝上提,同时用踏跳脚的异侧手去触高悬的物体(图2-8、9)。

动作要领:蹬地要迅速有力,踏跳腿要充分蹬直,上体要保持正直。

练习要求:连续做8次为一组,每天做10组。

(4)原地屈腿跳

动作方法:双脚蹬地跳起后,迅速屈膝收大腿,使大腿尽量靠近胸部(图2-10),用前脚掌着地。

动作要领:双脚蹬地要有力,跳起后速收大腿。

练习要求:连续做16次为一组,每日做8组。

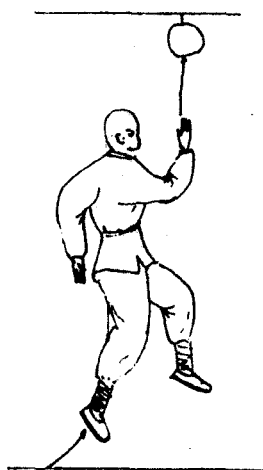


图2-8



图2-9



图2-10

(5) 弓步交换跳

动作方法:练习时,两脚前后开立成弓步(图 2-11)。两脚同时蹬地跳起后,两脚在空中交换(图 2-12)。然后落地成另一腿在前的弓箭步(图 2-13)。

动作要领:两脚蹬地要有力,蹬地后尽量向前跳起。

练习要求:连续做 8 次为一组,每天做 20 组。

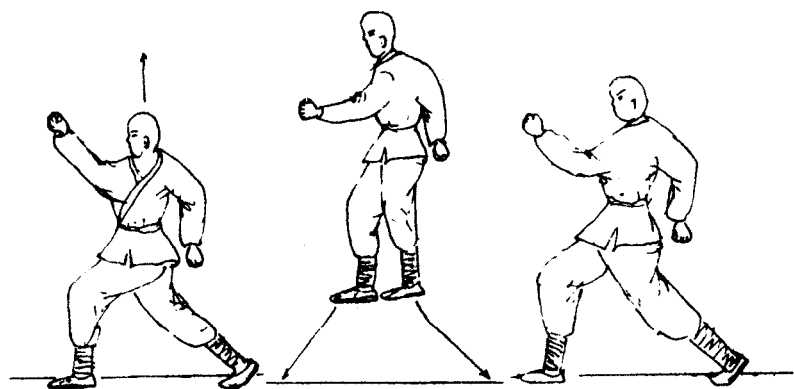


图2-11

图2-12

图2-13

(6) 跳台阶

动作方法：面对楼梯台阶并步站立开始，双腿弯屈，上体前倾，两臂后上摆，准备起跳(图2-14)。紧接着，双脚猛蹬，

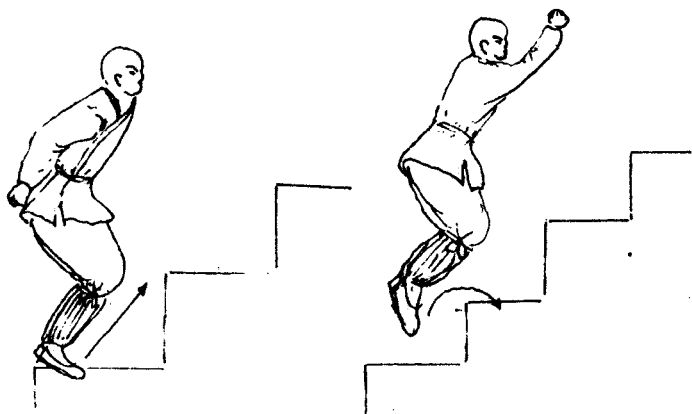


图2-14

图2-15

两臂前上摆，身体跃起(图 2-15)。两脚前脚掌落于上层台阶上(图 2-16)。照上所述反复数次。

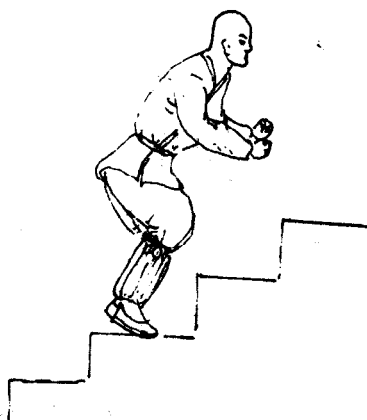


图2-16

动作要领：双脚蹬跳有力，起跳要猛，下落要稳。

练习要求：连续起跳 20 级台阶为一组，每天练习 10 组。

练习步骤：待练一段时间后，觉身轻如燕，跳台阶不费力时，可在小腿上绑铅瓦或腿沙袋照上述方法，进行负重练习。

附：腿沙袋的制作方法

依练习者小腿的长短、粗细而定，将布折成两层裁成宽略窄于大腿长，长略短于小腿周长的长方形，将两层同样大小的布四周缝合，中间缝制成上下长条状，长条袋内装入沙子(初绑时量少些，随功夫的长进，沙量随之增到一定的数量)，并在四角缝上 4 条带子即成，左右各一。