



肘 法大擂台

安在峰 编著
北京体育大学出版社

前 言

肘法是武术近身实战中攻击性强、威力极大的技击法之一，它具有出击距离近，进攻速度快，攻杀手段隐蔽，招法多变，运用灵活的特点。因此，有“宁挨十手，不挨一肘。肘打四方人难防，手肘齐发人难挡”之说。拳家的这些经验总结，足可证明肘法在攻防中的特点和地位。肘法主要有顶、扫、抬、挑、沉和拐等。单招运用能一击必杀，组合攻击更是凶悍异常，可谓近身短打的主要护身攻杀绝技。

我国武术博大精深，技法种类繁多，浩如沧海，肘法正是这沧海中一颗璀璨的明珠。本书内容博采众家之长，集各派之精华，并结合自己多年来在武术技击实践中的体会，将实用性强和代表性大的肘法整理成书。全书共分十章，一个附录。主要介绍了基本肘法与练习，单肘主动攻击、单肘连环主动攻击、混合连肘主动攻击、肘拳主动连击、肘掌主动连击、肘膝主动连击、肘腿主动连击和防拳、防腿、防抓、防锁颈、搂腰、抱腿，肘还击以及霸王夺命肘等技术内容，供爱好者参考。

编著者

1995年10月

目 录

第一章 基本肘法与练习	(1)
第一节 顶 肘	(1)
第二节 扫 肘	(3)
第三节 抬 肘	(4)
第四节 挑 肘	(5)
第五节 沉 肘	(6)
第六节 拐 肘	(7)
第二章 单肘主动攻击法	(9)
第一节 正顶肘击法	(9)
第二节 侧顶肘击法	(11)
第三节 抬肘击法	(13)
第四节 挑肘击法	(14)
第五节 沉肘击法	(15)
第六节 扫肘击法	(16)
第七节 拐肘击法	(17)

第三章 单肘连环主动攻击法 (19)

第一节 正顶肘连击 (19)

第二节 侧顶肘连击 (30)

第三节 扫肘连击 (45)

第四节 抬肘连击 (63)

第五节 挑肘连击 (69)

第六节 沉肘连击 (74)

第七节 拐肘连击 (79)

第四章 混合连肘主动攻击法 (83)

第一节 正顶肘与其它肘法配合连击 (83)

第二节 侧顶肘与其它肘法配合连击 (97)

第三节 扫肘与其它肘法配合连击 (109)

第四节 抬肘与其它肘法配合连击 (119)

第五节 挑肘与其它肘法配合连击 (129)

第六节 沉肘与其它肘法配合连击 (137)

第五章 肘拳主动连击法 (145)

第一节 正顶肘与各拳法配合连击 (145)

第二节 侧顶肘与各拳法配合连击 (158)

第三节 扫肘与各拳法配合连击 (166)

第四节 抬肘与各拳法配合连击 (172)

第五节	挑肘与各拳法配合连击·····	(177)
第六节	沉肘与各拳法配合连击·····	(182)
第七节	拐肘与各拳法配合连击·····	(184)
第六章	肘掌主动连击法·····	(188)
第一节	正顶肘与各掌法配合连击·····	(188)
第二节	侧顶肘与各掌法配合连击·····	(193)
第三节	扫肘与各掌法配合连击·····	(198)
第四节	抬肘与各掌法配合连击·····	(201)
第五节	挑肘与各掌法配合连击·····	(206)
第六节	沉肘与各掌法配合连击·····	(209)
第七节	拐肘与各掌法配合连击·····	(211)
第七章	肘膝主动连击法·····	(213)
第一节	正顶肘与膝配合连击·····	(213)
第二节	侧顶肘与膝配合连击·····	(217)
第三节	扫肘与膝配合连击·····	(220)
第四节	抬肘与膝配合连击·····	(224)
第五节	挑肘与膝配合连击·····	(227)
第六节	沉肘与膝配合连击·····	(230)
第七节	拐肘与膝配合连击·····	(232)

第八章 肘腿主动连击法	(235)
第一节 正顶肘与腿法配合连击.....	(235)
第二节 侧顶肘与腿法配合连击.....	(239)
第三节 扫肘与腿法配合连击.....	(242)
第四节 抬肘与腿法配合连击.....	(245)
第五节 挑肘与腿法配合连击.....	(248)
第六节 沉肘与腿法配合连击.....	(250)
第七节 拐肘与腿法配合连击.....	(253)
第九章 防守肘还击法	(256)
第一节 防直拳肘还击.....	(256)
第二节 防勾拳肘还击.....	(269)
第三节 防腿肘还击.....	(278)
第四节 防揪抓肘还击.....	(284)
第五节 防锁颈肘还击.....	(289)
第六节 防搂腰肘还击.....	(294)
第七节 防抱腿肘还击.....	(300)
第十章 霸王夺命肘	(305)
第一节 霸王夺命肘拳路练法.....	(305)
第二节 霸王夺命肘各招用法.....	(316)
附录:少林离心肘	(331)

第一章

基本肘法与练习

肘较拳短,较肩长,当近身相击时,抽拳击打发力不足,以肩撞靠鞭长莫及,此时用肘击,路线近,速度快,方法多,令人难以提防。近身用肘击,距离相当,便于发力。屈臂使肌肉收缩坚硬,肘尖突出尖锐,使攻击威力倍增。因此,肘法在技击中占有重要地位。

肘法的发劲以腰胯拧转为主,强调发“扭丝劲”。此劲法是在向某一目标用肘前,使腰胯向相反方向拧转,在发肘的瞬间,腰胯迅速返回进肘的方向,猛力发肘。这种劲必须通过反复训练,逐步掌握其用劲的原理,才能在实战中应用。为便于掌握其基本肘法的发劲原理和应用,现将其法介绍如下:

第一节 顶 肘

顶肘是直线击出的肘法。分正顶肘和侧顶肘两种。主要用于攻击对手的胸、腹、面、肋等部。

一、正顶肘

方 法：由实战预备势开始。上体稍右转，左臂屈肘，左拳于胸前，右掌贴于左拳面。不停，身体左转，左脚带动右脚前滑成为弓步，同时左肘向前顶击，目视肘前方。（图 1—1）

说 明：上法为左正顶肘法。右正顶肘法与左正顶肘法相同，唯左右相反。

要 点：上体右转时应含胸收腹，上体略下沉。左转要迅速。进步、顶肘要一致，顶肘要快速有力，力达肘尖。



图1-1



图1-2

二、侧顶肘

方 法：由实战预备势开始。上体稍右转，左臂屈肘，左拳于胸前，右掌贴于左拳面。不停，身体左转，左脚带动右脚向左滑进步成为马步，同时左肘向左侧顶击，目视左肘前方。（图

1—2)

说明:上法为左侧顶肘法。右侧顶肘法与左侧顶肘法相同,唯左右相反。

要点:同前。

第二节 扫 肘

扫肘是由外向里横击的肘法。分左扫肘和右扫肘两种。主要用以攻击对手的头、胸、腹、肋等部。

一、左扫肘

方法:由实战预备势开始。上体稍左转,同时左臂屈成肘,左拳于胸前。不停,上体右转,左脚带动右脚向前滑进成弓步,同时左前臂向右下落,上臂左上抬,肘抬与胸平,向右平扫,肘尖向前,目视肘前方。(图 1—3)

要点:左臂要紧夹,左肘向右平扫与进步转身要协调一致。扫肘要保持平稳,扫肘快速有力。

二、右扫肘

方法、要点:与左扫肘相同,但方向相反。(图 1—4)



图1-3



图1-4

第三节 抬肘

抬肘是由下而上正面出击的肘法。分左抬肘和右抬肘两种。主要用于攻击对手的下颌、胸部等。

一、左抬肘

方 法:由实战预备势开始。左臂屈肘稍向下。不停,左脚带动右脚前滑进步成左弓步,同时左肘由下向前上抬击,左拳置于左肩上,左肘尖朝前高与头平,目视左肘前方。(图1-5)

要 点:左臂屈肘要紧,进步与抬肘要一致,抬肘不可耸肩,上体略后仰,抬肘要快速有力,力达左肘尖。

二、右抬肘

方法、要点：与左抬肘相同，但方向相反。（图 1—6）



图1-5



图1-6

第四节 挑 肘

挑肘是由下而上侧面攻击的肘法。分为左挑肘和右挑肘两种。用以攻击对手的下颌、胸等部位。

一、左挑肘

方 法：由实战预备势开始。身体右下转，左臂屈肘向右下。不停，左脚带动右脚向前滑进成为左弓步，同时身体向左、向上拧转，右手贴住左拳面，左肘向上顶出，肘尖向上，高过头顶，目视肘方。（图 1—7）

要 点:左臂屈肘要紧,右手助之上托,上体稍向右下倾,但不可倾过。

二、右挑肘

方法、要点:与左挑肘相同,但方向相反。(图 1—8)



图1-7



图1-8

第五节 沉 肘

沉肘是由上而下击打的肘法。分为左沉肘和右沉肘两种。主要用以攻击对手的头部和背部等部位。

一、左沉肘

方 法:由实战预备势开始。左臂屈肘上抬。不停,左脚带动右脚前滑进成左弓步,同时左肘由上向下砸击,左拳高与

颌平，肘尖向下，目视肘尖。（图 1—9）

要 点：屈臂上抬，同时右拳置于左腋下，左肘向下砸击时肘要紧夹，下砸肘两膝略下屈，含胸、收腹、气下沉。

二、右沉肘

方法、要点：与左沉肘相同，但方向相反。（图 1—10）



图1—9



图1—10

第六节 拐 肘

拐肘是由里向外横击的肘法。分为左拐肘和右拐肘两种。主要用于攻击对手的头、胸、肋、腹等部位。

一、左拐肘

方 法：由实战预备势开始。左臂屈肘，上体稍右转。不停，左脚带动右脚前滑进步成左马步，同时左前臂右下落，上臂左上抬，向左后横击，目视左肘部。（图 1—11）

要 点：左肘要夹紧，横击时，上步、转体拐肘要协调一致。

二、右拐肘

方法、要点：与左拐肘相同，但方向相反。（图 1—12）



图1-11



图1-12

第二章

单肘主动攻击法

第一节 正顶肘击法

一、正顶肘击头

方 法:我与对手预备势对峙。我抢先前滑上步,同时用左正顶肘顶击对手头部。(图 2—1)

要 点:上步要快。

二、正顶肘击胸

方法、要点:与正顶肘击头相同,唯所击部位有别。(图 2—2)



图2-1



图2-2

三、正顶肘击腹

方 法:我与对手预备势对峙。当对手前上右脚,欲向我攻击时;我抢先进一步于对手右腿外侧后方绊住其腿,同时用左正顶肘顶击对手腹部,使对手腹伤。(图 2—3)

要 点:进步要快,抢在对手之前,绊腿要牢。

四、正顶肘击肋

方 法:我与对手预备势对峙。我抢先进步于对手左腿外侧,用左腿挂住对手左腿,同时,我用左正顶肘顶击对手左肋部。(图 2—4)



图2-3



图2-4

第二节 侧顶肘击法

一、左侧顶肘击面

方 法:我与对手预备势对峙。我抢先进步成为马步，同时用左侧顶肘击对手面部。(图2—5)

二、右侧顶肘击胸

方 法:我与对手预备势对峙。对手用左拳向我面部击打；我右脚前上一步成马步，同时左臂外拨对手左拳，并用右肘从对手左腋下向右侧顶击对手胸部。(图2—6)

要 点:上步要快，拨防要及时。