

截脚

81腿实战法

苏 耘 编著

CHUO JIAO

名拳实用技击丛书

北京体育大学出版社



G852.12

336163

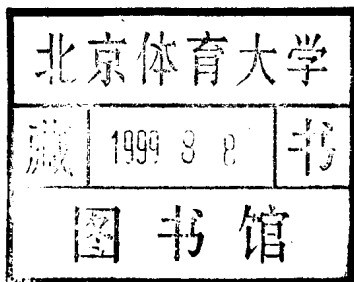
17

JY25/10

名拳实用技击丛书

戳脚 81 腿实战法

苏 耘 编著



北京体育大学出版社



北体大 B00075077

责任编辑:佟 晖

责任校对:未 茗

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

戳脚 81 腿实战技法/苏耘编著. —北京:北京体育大学出版社, 1996. 10

(名拳实用技击丛书)

ISBN 7-81051-048-7

I. 戳… II. 苏… III. 腿击法(武术)—中国 IV. G852.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 06733 号

戳脚 81 腿实战技法

苏 耘 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销

3209 厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:7.75

定价:10.80 元

1996 年 10 月第 1 版

1996 年 10 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-048-7/G·37

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

中国武术博大精深,门派诸多,每一拳种都有其丰富的文化内涵和运动内容。戳脚流传深远,影响广泛,是非常优秀的传统武术。自古就有“南拳北腿”之说,戳脚是“北腿”的代表之一。

戳脚技法着重于腿法、脚法的实战运用,拳谚说:“手是两扇门,全凭脚打人。”充分概括了戳脚的技击特点。

我自幼喜好武术,研习众家各派拳术,曾带队赴河北保定比赛,其间与河北武术协会同行相互交流,学得戳脚门大师刘景山、刘经才所传之“刘氏”戳脚“文”、“武”趟子各五趟,后兼学各地流传的戳脚。在长期的教学训练实践和理论研究中,根据“刘氏”戳脚门所遗之拳谱,集各地戳脚之长,并把自己多年的教学和研究成果加以精选和整理,编著成此书。

戳脚腿法很多,基本的腿法有“提、圈、掀、插、摆、点、踢、蹬”8种,称为“戳脚八大腿”,是戳脚文、武趟子中81腿法之母。由此8种腿法,根据不同的变化和攻防方法,取“文九趟”和“武九趟”,九九共八十一种变化,归纳总结成戳脚腿法精华——戳脚81腿法。戳脚81腿,可分为上盘、中盘和下盘腿法,

构成戳脚拳术中的经典内容,它不仅注重手、脚、身体各部分的协调配合,还要求内外如一,神形兼备,刚柔相济,具有攻防技击灵巧多变,明打快招,虚实结合等独特的风格,是一种实战性很强的腿法。

由于笔者水平有限,书中错误和不足之处敬请各位武术前辈、名家及广大武术工作者和爱好者斧正。在成书之际,对河北省武术协会的支持和帮助特为致谢。

编著者

1993. 12

目 录

.....	
第一章 戳脚概述.....	(1)
第二章 戳脚腿法.....	(3)
一、戳脚的步型和步法	(3)
(一)步 型.....	(3)
(二)步 法.....	(4)
二、戳脚腿法	(6)
三、戳脚 8 大腿和 81 腿.....	(7)
(一)腿有 8 法说.....	(7)
(二)戳脚 81 腿法	(8)
第三章 戳脚 8 大腿实战技法	(10)
一、提 腿.....	(10)
二、圈 腿.....	(18)
三、掀 腿.....	(24)
四、插 腿.....	(28)
五、摆 腿.....	(32)
六、点 腿.....	(37)

七、踢 腿.....	(48)
八、蹬 腿.....	(58)
第四章 戳脚 81 腿实战技法.....	(62)
一、上盘腿法.....	(62)
(一)高撞脚	(62)
(二)腾空飞脚	(64)
(三)连环飞脚	(66)
(四)飞点腿	(69)
(五)腾空摘脚(旋风腿)	(70)
(六)蝴蝶脚	(72)
(七)飞云跺子脚	(76)
(八)箭弹腿	(78)
(九)风摆荷叶脚	(79)
二、中盘腿法.....	(81)
(十)提皇腿	(81)
(十一)提皇点腿	(82)
(十二)提皇侧踹	(84)
(十三)侧撞膝	(86)
(十四)圈点腿	(88)
(十五)圈踹腿	(90)
(十六)圈跺腿	(92)
(十七)大缠丝腿	(93)

(十八)掀 腿	(96)
(十九)穿枪脚	(99)
(二十)仄点脚	(101)
(二十一)正托点(叶里藏花)	(103)
(二十二)侧托点	(104)
(二十三)趴 点	(106)
(二十四)插 点	(108)
(二十五)弹 点	(110)
(二十六)仰 点	(111)
(二十七)穿梭偷点	(112)
(二十八)蹲身侧点	(115)
(二十九—1)颠步侧趴点	(116)
(二十九—2)颠步后偷点	(118)
(三十)摆 点	(121)
(三十一)连环点腿	(123)
(三十二)翻环点腿	(126)
(三十三)六合手点腿	(129)
(三十四)前后点腿	(131)
(三十五)里插腿	(134)
(三十六)外插腿	(135)
(三十七)里插小缠丝腿	(137)
(三十八)外插小缠丝腿	(139)
(三十九)倒插腿	(141)

(四十) 擗腿(里合腿).....	(143)
(四十一) 外摆腿(摆莲腿).....	(145)
(四十二) 拍腿(扣金钟).....	(147)
(四十三) 寸 腿.....	(149)
(四十四) 颠踢腿.....	(152)
(四十五) 掏踢腿.....	(155)
(四十六) 前撩阴腿(兜裆腿).....	(157)
(四十七) 后撩阴腿.....	(159)
(四十八) 玉环步鸳鸯脚.....	(161)
(四十九) 蹶子脚.....	(164)
(五十) 前后撩阴腿.....	(166)
(五十一) 撞 脚.....	(169)
(五十二) 侧踹腿.....	(170)
(五十三) 颠步侧踹腿.....	(172)
(五十四—1) 颠步侧趴踹	(173)
(五十四—2) 勾挂连环蹬踹腿	(175)
(五十五—1) 跺 脚	(177)
(五十五—2) 带手蹬脚	(179)
(五十六) 扁踹腿.....	(180)
(五十七) 跺 脚.....	(184)
(五十八) 绕码腿.....	(186)
(五十九) 勾 腿.....	(187)
(六十) 挂 腿.....	(189)

(六十一)正扫腿	(191)
(六十二—1)倒扫腿	(192)
(六十二—2)前后双扫腿	(194)
(六十三)引 腿	(196)
(六十四)寸腿撞脚	(197)
(六十五)寸腿侧踹	(198)
(六十六)寸腿飞点	(200)
(六十七)金鸡跳墙	(202)
(六十八)蹶腿摆点	(204)
(六十九)蝎子式(分心点)	(207)
(七十)连环倒翻脚	(209)
(七十一)勾挂连环蹬踹腿	(212)
(七十二)剪子腿	(214)
三、下盘腿法	(217)
(七十三)金绞剪	(217)
(七十四)钝镰割谷	(219)
(七十五)老虎大偎窝	(220)
(七十六)仙人过桥	(224)
(七十七)大蟒翻身	(226)
(七十八)仙人睡床	(228)
(七十九)蛤蟆式	(230)
(八十)猴弹腿	(232)
(八十一)乌龙绞柱	(234)

第一章 戳脚概述

戳脚是我国武术运动的优秀传统拳术之一。武术界历来有“南拳北腿”之说，戳脚因其以腿法素负盛名，是“北腿”的代表。

戳脚是“九番御步鸳鸯勾挂连环悬空戳脚”的简称，又名“九番鸳鸯脚”、“九枝子”、“趟子腿”。“九番”，是指多种拳脚法的变化，戳脚传统套路有“文”、“武”趟子各9趟，各套路可互接互练，动作变化多端，一手可变多手，一腿可变多腿，招招相连，势势互变；“御步”，指戳脚的步法和腿法的运用；“鸳鸯”，取其阴阳相生相克，相生相济，刚柔相济的关系，象形取意，成双对偶，左右互换，招势连环，在套路和技击中总是一左一右连环发击；“勾挂连环”，为各招各势左勾右挂，一步一腿，一步一脚，环环紧扣的攻防战术；“悬空”，指戳脚站则虚步，动则手脚齐动，一脚悬起，以腿击为主，手领脚发。从对戳脚名称的释义上，我们可以体会出戳脚的技术特点。

戳脚起源，众说纷云。明初我国优秀古典小说《水浒传》中载有关于戳脚拳动作“玉环步，鸳鸯脚。”的详细描述。《水浒传》第二十九回《武松醉打蒋门神》中写道：“武松先把两个拳

头去蒋门神脸上虚影一影，忽地转身便走。蒋门神大怒，抢将来；被武松一飞脚踢起，踢中蒋门神小腹上，双手按了，便蹲下去。武松一踅，踅将过来，那只右脚早踢起，直飞在蒋门神额角上，踢着正中，望后便倒。……这一扑，有名唤作‘玉环步，鸳鸯脚’。”武松所用的腿法就是鸳鸯腿。在该书的第十七回《花和尚单打二龙山》中，还描写了鲁智深以脚“点翻”邓龙的情节。其“点”腿即是戳脚中最基本的腿法动作。清朝道光年间，农民起义领袖冯克善和杨景、唐有义，经过长期的授拳实践，在原来八趟金刚架、金刚锤、九枝子等传统初级套路的基础上，不断丰富完善，最后创编成被后人誉为“北腿之杰”的戳脚，拳术也趋于完善，以“文九”、“武九”、二九一十八趟为其基本套路，演练中可以运用各类武术器械，逐步形成了一个很有影响的武术门派，即戳脚门。

戳脚以“文九趟”、“武九趟”，共18趟为基本套路。文趟子的特点是：架势较小，短小精干，朴实无华。动作紧凑严谨，手法较多，灵活多变。劲法上柔中寓刚，柔而后刚。攻防方法比较含蓄，技巧性较强。武趟子的特点是：架式较大，动作舒展大方，长起大落，硬攻直进，猛打猛攻，快速刚健，突出腿脚功夫。发劲直刚，刚中寓柔，攻防技法明确，技击性强。

第二章 截脚腿法

一、截脚的步型和步法

“步者，定之为型，动之为法。”

(一)步 型

截脚的主要步型有：弓步、马步、虚步、仆步、歇步、丁步、叉步、蹬基步、截脚步等。

1. 弓 步

两脚前后开立，两脚相距约4脚，前脚微内扣，全脚着地，膝内扣约与脚尖垂直；后腿挺膝伸直，脚尖稍外展斜朝前方，全脚着地，上体稍前倾，挺胸提腰。

2. 马 步

两脚左右开立，两脚相距约3脚，两脚脚尖微内扣正对前方，屈膝半蹲，重心于两脚中间，大腿水平状，挺胸提腰。

3. 虚 步

一脚在前，脚尖着地；另脚在后，全脚着地，屈膝半蹲。两

膝内扣,重心在后。

4. 仆 步

两脚左右开立,一脚屈膝全蹲,全脚着地,脚尖朝正前;另一脚伸直平仆,接近地面,脚掌着地、脚尖内扣。挺胸提腰。

5. 歇 步

两腿交叉屈膝全蹲,前腿在上,全脚着地,脚尖外展;后脚脚跟提起,臀部坐于小腿下,靠脚跟上。身体略前倾,挺胸塌腰。

6. 丁 步

两腿屈膝半蹲,一脚全脚着地,另一脚在其内侧中间处以前脚掌点地,挺胸直腰。

7. 叉 步

两腿交叉分开,一腿脚掌着地站立,脚尖外展;另一腿从其后叉腿伸直于后侧方,脚掌尖着地。身体直立。

8. 蹬基步

两腿前后开立,身体重心于两腿间,前脚脚尖里扣斜朝前方,后脚脚尖外展斜朝前方,两腿屈膝下蹲,膝内扣,脚指抓地,含胸拔背。

9. 戳脚步

又称骑龙步。两脚前后开立,前脚弓步于前,脚尖朝前方;后腿屈膝,脚跟离地向上掀起,重心下蹲。

(二)步 法

戳脚的步法是指在套路和技击中,身体的下肢过渡性动作,也是脚步移动变化的方法。主要的步法有:提步、落步、进步、退步、疾步、偷步、倒疾步、颠起步、颠踢步、绕步、跳步等。

1. 提 步

一脚站立,另一脚离地在身前、身后或侧方提起。

2. 落 步

提步之脚在身前、身后或侧方落下。

3. 进 步

两脚站立,一脚不动,一脚向前一步。可分为前进步和后进步。

4. 退 步

两脚前后站立,前脚向后越过后脚向后移一步。

5. 疾 步

两脚站立,左脚向前上步,随之右脚前脚掌擦地跟步,全脚着地落于左脚内后侧,同时左脚又抬起向前上步,左脚落地,右脚再跟步。此为“左疾步”,右疾步与此相反。

6. 倒疾步

两脚并立,左腿向左跨步。随即右腿从左腿后向左插步,落脚于左脚左后侧,两腿交叉。右脚落步左脚即抬起向左跨步。此为“左倒疾步”,右倒疾步向右即可。

7. 偷 步

两脚站立,右脚跟提起,以脚掌擦地,从左腿后向左插步,落脚于左脚左后侧,两腿交叉。

8. 颠起步

右腿在前,两腿前后开立。左腿大步前跨,右脚蹬地跳起,右腿屈膝上提,左脚落地,右腿向前跨出落步。

9. 颠踢步

右脚在前,两腿前后开立。左腿跨步前跳,右腿蹬地跳起,随左脚落地右脚脚尖勾起,脚跟擦地向前踢出。

10. 绕步

两腿前后开立，前脚在前、向外跨步，脚尖外展。后腿随转体跟随前脚弧形绕步，两脚内扣。

11. 跏步

两脚前后开立，前脚向前迈步前窜，后脚脚掌擦地跟步，两脚落地成蹬基步。

拳谚道：“步不快，拳则慢。”戳脚对步法的要求，不论是演练套路或是实战技击，都要求步型要稳健牢固，使下肢重心平稳。步法则要灵活快速，上下协调一致，不致凌乱，并与手、眼、身、腿协调配合。

二、戳脚腿法

戳脚，顾名思义，技法侧重于腿脚的运用。拳谚道：“拳打四面八方，脚踢三盘九点。”概括了戳脚腿法的技击特点。

《戳脚拳论》中有载：“眼有监察之精，手有搏转之能，脚有行进之功。脚前进，身随之；脚后退，身亦随之；脚里进，身斜之；脚外进，身伏之；脚踢，手领之。手为先锋，脚为主帅，拳打六路，脚踢八方。脚出时身先晃动，视其敌人之眼目，手以领，脚疾发出。谱云：‘足踢敌人莫容情，全凭手领门路清；手不虚发不空回，飞脚点于肋，百发百胜’。脚踢七分，手打三分，脚之疾更当疾于手疾也。”可见，在实战技击中，戳脚十分强调用腿之妙，要求与身体各部的协调配合，身稳中正，势正招圆，眼疾手快，以手为先锋，出招虚晃引诱，或是严防攻击，以利腿脚技击的发挥。做到上身紧凑，下身灵活；上封门户，下击敌人。要手快、眼快、腿快，见缝插针，遇机即打。使用“绵、软、硬、脆、

滑”五劲，虚虚实实，“蓄力如弓，发力如箭。”不但要勇猛刚劲，攻势凌厉，还要刚中寓柔。

在攻击上，戳脚最大的特点在于拳脚灵活多变，放长击远。特别是腿法丰富多变，常常是一步一腿，左勾右挂，前踢后打，明圈暗点，四方连发。攻中有防，防中有攻，变化莫测，使人防不胜防。同时，拳脚并用，手防上，脚踢下，手脚相随，手领脚发。进有方，退有度，攻防严谨。

戳脚腿法很多，最基本的就是戳脚的“八大腿”。以此又衍生变化出高击腿、中击腿和低击腿的“戳脚八十一腿”。

三、戳脚 8 大腿和 81 腿

戳脚以“文”九趟和“武”九趟共 18 趟为其基本套路，它的腿法、手法、身法各分为 8 种类型。戳脚的腿法虽多，但概括起来分为“提、圈、点、掀、插、摆、踢、蹬”等 8 类基本腿法，称为“戳脚 8 大腿”。在 8 种腿法的基础上，又衍生出九九八十一不同形式的变化，互相结合，构成各种不同的攻防技击腿法，称为“戳脚 81 腿”。

（一）腿有 8 法说

《戳脚拳论》中强调：“练腿为本。腿法练好，五行则顺，六合则对。如是不练腿者，其必五行不顺，六合不对，出势不疾，进退不灵，运用筋骨不易也。因此练武必先求腿力。腿法有八，即：掀腿、摆腿、寸腿、蹬腿、插腿、点腿、圈腿、提腿。摆腿为摆莲花之母，寸腿为踢脚之母，蹬腿为飞云跺子脚之母，插腿为缠丝腿之母，点腿为叶里藏花之母，圈腿为扣金钟之母，提腿