



絕腿秘招

赵振忠 编著



北京体育大学出版社

前 言

绝腿秘招多是指那些在武术技击过程中较为实用，能有效保护自己的腿法。例如，在通背拳中本来有许多腿击法，但通背前辈们确把“白蛇吐信腿”、“紫燕抄水腿”、“斜身跺子腿”视为救命三腿。

白蛇吐信腿歌曰：

白蛇吐信朝外走，
伸掌压拳头一手，
反臂坐腰腿踢去，
掌后藏拳世少有。

紫燕抄水腿歌曰：

紫燕抄水上下翻，
磋砣腾崩不一般，
换腿进身忙踢腿，
探掌打拳法最鲜。

斜身跺子腿歌曰：

紫燕抄水加一腿，
顺手就打里腿边，
透步托肘斜身躲，
先踏一掌复打拳。

在其它门派中有的则把“跳步勾子腿”、“虎尾腿”、“罗汉蹬肚腿”、“地躺十八腿”等等腿法视为救命绝腿。这些救命绝腿从它的关系来看无非是象通背拳诀中所讲的哪样，其腿法“世少有”、“法最鲜”是本门中的秘传腿法、看家腿法或有特殊使用方法的腿法。故而武术家所称它为救命绝腿。

本书所介绍绝腿秘招并不是哪一门，哪一派的专门腿法。而是博采众家之长，并结合自己多年来在武术技击实践中的体会，自认为在实践中较为实用的腿法，以及各门派中较有代表性的秘传腿法整理出来，汇编成册，介绍给广大读者，达到抛砖引玉的目的。由于本人学识浅薄，孤陋寡闻，所述各种腿法肯定会有某些不足和缺欠，甚至有谬误，希望广大读者批评指正。同时也希望广大读者能够触类旁通，经过自己的实践与经验总结，提炼出更实用、技击作用更强的腿法，以利于武术事业的繁荣与发展。

本书在编写过程中得到美工刘洪麟、摄影师王

玉琴以及其他有关同志的支持和帮助，在此一并表示感谢。

编者

1993年5月30日于天津

出版后记

《大镖师》丛书出版后，受到了广大读者的欢迎和喜爱。但是，与此同时有些印制质量极差的同名非法出版物亦在市场上流通。针对这种情况，我社将《大镖师》丛书中的《解危奇拳》、《救命绝腿》、《突围绝招》三本最受读者欢迎的读物分别更名为《奇拳秘招》、《绝腿秘招》和《突围秘招》，以满足广大读者的需求，并在此特作如上说明。

目 录

第一章 概说	(1)
第二章 腿法训练	(3)
一、腿的基本训练	(3)
二、腿部力量训练	(7)
第三章、救命 48 绝腿	(18)
一、踩膝腿	(18)
二、玉女穿梭蹬膝腿	(20)
三、跳步踩膝腿	(22)
四、马张嘴转身下踩腿	(23)
五、片旋撞肘横踩腿	(25)
六、踢裆腿	(27)
七、乌龙翻身摆踢腿	(29)
八、十字飞球加一腿	(31)
九、倒踢紫金冠	(32)
十、窝心腿接滑踏腿	(34)
十一、提膝压肘腿	(35)

十二、螳螂手接側蹬腿	(36)
十三、青猴鬧洞蹬膝腿	(38)
十四、俯身后蹬腿	(40)
十五、轉身勾子腿	(41)
十六、烏龍絞柱滾身腿	(43)
十七、耽頸后別摔	(43)
十八、斜飛橫撐腿	(46)
十九、抱腿拌摔	(47)
二十、側摔抱腿反砸錘	(49)
二十一、踢肛腿	(52)
二十二、跳步金絞腿	(54)
二十三、仰面觀天蹬腹腿	(55)
二十四、羅漢蹬肚腿	(56)
二十五、倒地羅漢伸腿	(58)
二十六、掩手炮加雙蹬腿	(60)
二十七、兔子蹬鷹腿	(62)
二十八、踢膝斜飛腿	(64)
二十九、獅子蹬山單飛腿	(66)
三十、雙飛腿	(67)
三十一、狸貓上樹鎖喉腿	(68)
三十二、斜身蹀躞加一腿	(70)
三十三、猿猴倒行加一腿	(71)
三十四、反臂劈山加一腿	(73)

三十五、跳踉后扫腿	(75)
三十六、黄狗滚地扫踢腿	(77)
三十七、滚腿后扫	(78)
三十八、前扫堂加双飞腿	(80)
三十九、猿猴团身加扫腿	(81)
四十、后扫腿	(83)
四十一、螺旋侧蹬腿	(84)
四十二、侧卧滑蹬腿	(85)
四十三、仙人过桥后摆腿	(87)
四十四、抱腿滚翻加摆腿	(89)
四十五、侧卧勾蹬腿	(91)
四十六、侧卧截蹬腿	(93)
四十七、正卧前撞腿	(95)
四十八、正卧翻身单蹬腿	(97)

第一章 概说

救命绝腿顾名思义就是在技击搏斗过程中由于技术、体力以及其它主客观因素使自己在进攻对手或在第一手进攻失效后以及遭到对手反击时而采取的具有保护自己生命，战胜对手的有效腿法。它之所以称为救命绝腿，那么在某种程度上就必然体现了具有挽救生命的作用。特别是在技击过程中的救命绝腿其招法与其它相应腿法比较就更具有特殊性，也更有特点，因此，救命绝腿受到人们的高度重视。

在救命绝腿中“绝”字是什么概念呢？《词海》中这样解释，绝就是“极”；“最”；“独特”，这就是说救命绝腿的腿法是在技击搏斗中最独特，最有效的腿法。

辩证唯物主义理论认为：事物都是辩证的，任何事物是没有绝对的，绝对处于相对之中。因此，救

救命绝腿中的绝腿也不是绝对的，它只是相对于某些腿法、某些技法和腿法的使用而言的。如果把救命绝腿的腿法误认为是在技术中最有效，是任何腿法都无法比拟，把救命绝腿孤立化、绝对化，甚至认为救命绝腿是绝对的，那就大错特错了。我们所称的救命绝腿，只不过是讲它的特殊性和某些先进性、有效性，也就是说在技击过程中当自己遇到危险时，运用这些腿法有较好的解危实效，它比较符合技击规律。所以我们才称之为救命绝腿。

当然，救命绝腿中的技击方法和在技击过程中能否有效地使用是受许多主客因素制约的，在主观方面其人的功力大小，反映是否灵敏，技击腿法掌握得是否熟练，使用腿法的时机是否恰当等等；在客观上是否受到名师的指点和教导，是否受到实际的技击训练等等。所以我们在理解和运用救命绝腿时也要客观地加以分析和对待，不要以为掌握了本书中的某些腿法就会立于不败之地，而是还要下功夫去研习，只有功夫达到了一定程度，又能客观地对待一切事物，那么在技击过程中遇到困难使用这些腿法就会得心应手，收到理想的结果，所以我们才说，学习救命绝腿，既要掌握它的形式，又要掌握它的内涵。只要肯下苦功练习，一定可以掌握它。

第二章 腿法训练

腿法在武术技击中占有重要地位。在各派武术中都有自己特定的训练方法和使用法，尽管各派武术中其腿法的训练和使用法不尽相同，甚至相差甚远，但在某一方面是一致的。这就是都强调有扎实的基本功，在腿的柔韧性、运动的幅度、训练的强度以及对腿的力量要求等诸方面必须达到一定的程度，有一定的水平。只有这样才能完成某些高难动作，在技击中收到较好的结果，达到真正的目的。如果没有较深的功底要想在技击中很好地发挥腿的作用是不可能的。下面简要介绍一下腿的训练知识。

一、腿的基本训练

（一）正压腿

身体直立，两臂自然下垂。左腿（支撑腿）要直立不可弯曲；右腿伸直放在同自己腰胯同等高的物体之上，如高台、橙子、练功架、横杠等，右脚尖勾起，右膝盖绷直；然后将双手（两手掌心朝下）按于右膝盖上方，上体缓慢向前俯压，每次俯压后上体可俯卧于腿上方。每次俯卧时间随功力的加深逐步延长时间，前俯次数可因人而宜。此为右腿正压，练完后再换左式练习。

（二）侧压腿

身体直立，两臂自然下垂。左腿（支撑腿）伸直不可弯曲；左腿的脚尖朝向自己身体正前方，右腿依然置于同自己腰胯同等高的物体之上，如窗台、练功架等，其右腿高度可随功力的加深逐步抬高，直至与自己头高的位置。右腿放好后，右臂屈肘于右腰侧，左掌臂伸直高举，置于左脸颊一侧，左掌心朝内，掌指朝上，随上体向右压一次摆动一次。每次侧压时左手可抓握右脚尖，上体侧卧于右腿上面，其侧卧时间可适当延长。侧压腿的次数可因人而宜，

其高度随功力加深右腿可高抬至头。此为右式，右式练完后再换左式练习。

(三) 吻靴

身体正面垂直站立。左腿前迈半步并伸直，左腿膝盖绷直，左脚尖勾起，脚跟着地，右腿屈曲微蹲；两手掌心相对握住左脚内外侧，同时身体往左腿前俯压，以身体头部的顶、额部、鼻部、下颌部依次吻脚尖，最后将上体正卧于左腿上。还可以用左手握左脚外侧，右手叉腰，以右肩侧卧于左腿上；以头顶枕骨、顶骨、颞骨右结合部吻左脚尖；再换右手，左手叉腰同样以枕骨、顶骨、颞骨左结合部吻左脚尖。此为左势，然后换右势练习。

(四) 抱腿

身体自然直立。左腿直立不可弯曲，右腿屈膝提起，右手掌掌心朝下置于右膝盖上方，左掌心朝下握住右脚面。然后右掌臂抱住右腿膝关节外侧缘和小腿外侧，左手握住右脚面往胸前抱拢，使大腿与胸部贴的越紧越好。此为右势练完后再练左势。

（五）侧搬腿

身体自然直立。左腿垂直站正不可弯曲，右腿屈膝提起，右掌由右腿内侧缘下伸，右掌心朝下以掌心部握住右脚后跟，左手握右脚面斜往右侧上方搬直腿，右脚尖勾劲，置于头顶右侧方。然后再练左势。

（六）前后叉

身体自然站立。然后两腿分别向前后分开，重心逐渐下降直到两腿贴地。两腿贴地时前腿伸直，脚尖朝上；后腿亦伸直，脚面贴地。上身挺直不可屈身，两臂向左右两侧平伸，两掌心朝向左右方向，掌指朝上。然后另换腿做前后叉。

（七）横叉

身体自然站立。两腿向身体两侧缓缓伸出下降至两腿贴地。两腿贴地后均要伸直，两脚尖勾劲，身体上部直立，两臂与两腿平行侧伸，两掌心朝向两侧，掌指朝上。在做完横叉后身体向前俯卧，胸腹部着地，两脚内侧缘贴地，两臂贴地平伸，掌心贴

于地，整个身体、两腿、两臂呈土字形卧于地。

二、腿部力量训练

在技击中对腿的要求不但要有一定的柔韧性，而且还必需有一定的力量。没有力量在技击中腿法也是不能很好发挥作用。其力量训练包括两方面：一是站桩训练；二是练力训练。

（一）站桩训练

1. 三体势桩

三体势桩是行意拳的基本桩法，也是基本步法。三体势桩的要求是身体站立后右腿屈曲下蹲，左腿略前伸微屈，重心放于两腿之间，即可前三后七，也可前四后六，右掌心朝下置于脐前，左掌前伸，掌心朝向斜下，高与肩齐，眼看左手。整个桩法要虚领顶劲。空胸实腹，收肛敛臀，心静神怡，气沉丹田。站桩时间因人而异。左右桩势可反复练习。（图2—1）

2. 金鸡独立桩

金鸡独立桩为行意拳桩法之一。身体直立后，右腿屈曲下蹲，右腿膝关节屈曲约 90° ，左腿亦屈曲其



图2-1



图2-2

内侧贴于右腿内侧。左脚尖点地或悬空，脚跟提起；右掌掌心朝下按于右胯旁，左掌臂前伸，似屈非屈呈弧形，掌心斜向下。整个桩要求虚领顶劲、空胸实腹、收肛敛臀、心静神怡、气沉丹田。此为右势，然后换左势练习。（图 2-2）

3. 马步桩

马步桩是少林武术的基本步法，也是基本桩法。其要求是身体自然站直后，左腿向左侧横移一步，两脚距离略宽于肩，然后两腿屈曲下蹲，膝关节弯曲约 90° ，两膝略向外张，两脚尖内扣，挺胸塌腰，两眼平视。两臂屈曲置于腰部两侧。呼吸要自然。（图 2-3）

4. 虎抱头桩



图2-3



图2-4

虎抱头桩为太祖拳桩法之一。其要求是两腿屈膝下蹲，膝关节弯曲约 90° ，两膝略外张，两脚尖内扣，两臂呈弧形置于两腿外侧，两臂肘内翻外裹，两掌握拳，拳心朝后，拳面朝下。整个动作要头顶扭项，圆背塌腰，气沉丹田，心静神怡自然，眼看左拳。此为左势桩，然后换右势桩练习（图 2—4）

5. 顺步乘桩

顺步乘桩为太祖拳桩法之一。身体直立后，左脚往左侧迈出一步，脚尖朝向斜前方约 45° 角。右脚尖与右腿对齐，两腿屈曲下蹲，右腿屈曲约 90° ，左腿屈曲约大于 90° ，右拳拳心朝上屈肘置于右腰侧，左臂平行向左侧伸出，拳心朝下，拳面向左。整个桩式要求头顶项扭，圆背塌腰，气沉丹田、心静神