

江湖武功丛书

江湖斗绝命腿

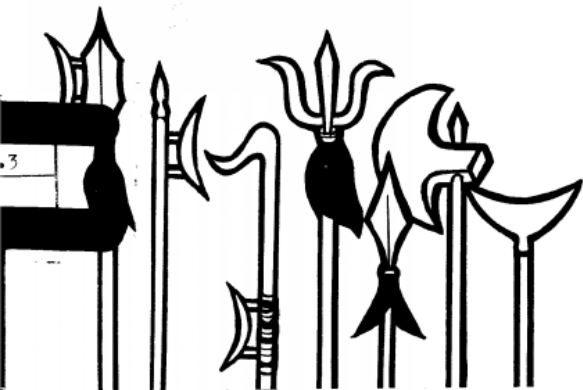
邵定明 编著
北京体育大学出版社

功丛书

斗绝命腿

编著

学出版社



62503

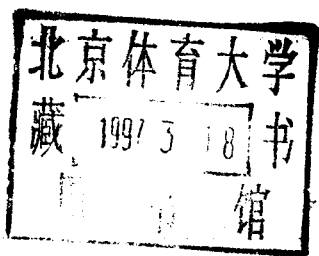
148

331761-6201

江湖打斗绝命腿

邵发明 编著

Ty03116



北京体育大学出版社



北体大 B00072340

责任编辑:李晓佳
责任校对:肖 尧
责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

江湖打斗绝命腿/邵发明编著. —北京:北京体育大学出版社,1996.10

(江湖武功丛书)

ISBN 7-81051-040-1

I. 江… II. 邵… III. 腿击法(武术)—中国 IV. G852.

4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 18093 号

江湖打斗绝命腿

邵发明 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:100081)

新华书店总店北京发行所经销
国防科工委印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:8 定价:9.80元
1996年11月第1版 1996年11月第1次印刷 印数:6000册

ISBN 7-81051-040-1/G·29

(本书因装订质量问题本社发行部负责调换)

目 录

.....

第一章 古今江湖九大诡异步法	(1)
第一节 一路碎步游移人不觉.....	(1)
第二节 二路消杀步,一消一杀.....	(22)
第三节 三路垫步惯追杀.....	(35)
第四节 四路三角杀,错里错,斜中斜.....	(50)
第五节 五路脱身换影罗陀步.....	(89)
第六节 六路流星步,追风赶月不留情.....	(105)
第七节 七路偷一步.....	(133)
第八节 八路闪电步,赶尽杀绝.....	(145)
第九节 九路急流勇退.....	(155)
第二章 大江南北七绝腿	(160)
第一节 绝后的撩阴腿.....	(160)
第二节 野鬼点灯铁脚趾.....	(171)
第三节 谈虎色变的黑虎腿.....	(192)
第四节 虎尾腿——绝处逢生的怪招.....	(208)
第五节 可怕的鞭腿.....	(226)
第六节 鸳鸯腿.....	(239)

第一章 古今江湖

九大诡异步法

第一节 一路碎步游移人不觉

一、碎步

碎步，取自古代女子走路的步子。古代女子走路，强调步只可小不可大，只可轻不可重，这样，才能充分显现女子的婀娜多姿，文雅端庄，娴淑安分，真可谓“金莲轻移，步步生媚”。

碎步，有这样几层含义：一是有零碎的意思，零碎即无规则、无规律，不可预测，杂乱无章；二是有细小的意思，即两脚移动的步幅很小；三是有轻微的意思，即两脚移动是轻微的，而非脚踏实地，一足一顿，一步一个脚印。

碎步练习没有具体定格，只以碎、小、轻、巧为主要，故称“游移”，步子挪得如水中的鱼儿那样流畅，当你欺近对手时，对手可能还不知道；当别人向你攻击时，你只须轻轻巧巧地移动1~2寸，别人的攻击就会失去效用，这种技巧，对于一个只

知道大步流星猛冲硬打的人来说，该是多么的不可思议啊！

碎步移动时，无论单双，重心几乎不变，上体保持一定间架，丝毫不为外界所动。脚的移动，只有向前或向后，向左或向右“移”、“挪”的感觉，如有“提起来放下去”的感觉，则是错误的动作。练习时可以设想地上全都是滚动的珠子，我的双脚平放在这些珠子上，调整重心使身体保持平衡，设想两脚欲向左、向右、向前、向后滑动。然后，想象一只脚平平地从一处向另一处移动1~2寸，脚下珠子滚动着，使脚顺利流畅地移动。注意，脚的移动只能“平平”地移，不要先将脚提起来，然后再放下去，这种“走路型”的习惯步子，与碎步是格格不入的。

类似这种步子的训练，如八卦掌的趟泥步，大成拳的摩擦步，都有专论。八卦掌要求练步时“脚不高提，贴着地面前行，形如趟泥”；大成拳练步时要设想“脚底下横置一段滚圆的小木棍”，脚就“踩着木棍向前或向后搓滚”，这些练法都有独特之处。碎步的练习，是设想自己的脚下铺满了滚圆的珠子，这样，脚步移动时，增强了其方向的随意性，即脚可以向任意一个角度移动，并可以随时改变方向。

二、碎步动作种类

(一)单脚的前后移动

〔动作方法〕

两脚前后开立比肩略宽，后脚(右脚)斜朝右前方 45° ，前脚(左脚)向前直放后，脚尖微向右扣 10° ，成丁八步(或丁字步)。重心前三后七。两脚都平放地面，以全脚掌支持全身重力，两膝微屈，后膝微向前顶靠，前膝微向后含扣。胯部略沉，直腰，左肩对着前方，侧身对敌。头转向前，眼向前平视，右手屈肘，使右掌置胸前(颞下中线)，手护中上盘，肘护右肋。左手的随意性较大，垂肘，手可提起成 135° ，护于肩前，也可前伸(左肘要微屈)；也可将前臂垂下置于裆前，以作保护下身之用。(图1-1、图1-2)



图1-1

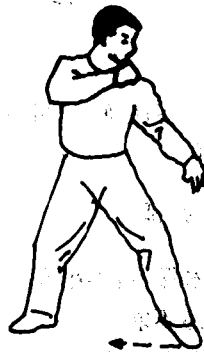


图1-2

保持上体间架不变,设想脚下布满珠子,整个人就踩在滚圆的小珠子上。然后,将前脚向后轻轻地移动1~2寸,脚下的珠子也顺势滚动,使得左脚顺利、轻松、流畅地回移,移至与肩同宽即可。(图1-2)

承接上势动作不停,前脚回移至与肩同宽后即又向前返移,设想脚下的珠子顺势滚动,左脚顺利、轻松、流畅地前移1~2寸,再回原位即可。(图1-3)



图1-3

按上法,多次练习。可缓缓而练,也可快速练习,或快慢相间练习均可。

〔动作说明〕

1. 上体保持间架不变,不因脚的移动而使身子晃动不稳,架子始终不能散。

2. 脚的前移后挪,切勿大步,只许1~2寸。开始可能不习惯,熟练后你就会发现小步子远比大步子移动管用,因此,

如果你初练不适应,你唯一的办法就是耐心练习。

3. 精神意念非常重要,即意想你双脚踩在滚动的圆珠上,它可以使你的步法技能产生质的飞跃!

(二)单脚的左右移动

〔动作方法〕

预备动作同上。(图 1—4)保持上体间架不变,设想脚下布满珠子,两只脚就踩在滚动的小圆珠子上。然后,将前脚轻轻地向右移动 1~2 寸,脚下的珠子也随即滚动,使得左脚顺利、轻松、流畅地移动。(图 1—5)

承接上势不停,前脚移动到位后即又向左返移,设想脚下的珠子顺势滚动,左脚顺利、轻松、流畅地左移 1~2 寸,再回原位即可。(图 1—6)

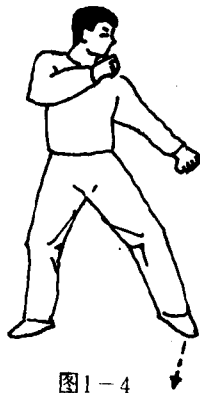


图1-4



图1-5



图1-6

承接上势不停,前脚移到原位后即又向左移动1~2寸,设想脚下的珠子顺势滚动,左脚顺利、轻松、流畅地左移1~2寸。(图1-7)



图1-7



图1-8

按上法,多次练习,可缓缓而练,可快速练习,也可快慢相间地练习。

〔动作说明〕

1. 上体保持间架不变,不因脚的移动而使身子晃动不稳,架子始终不能散。

2. 脚的左挪右移,切勿大步,只许移动1~2寸。开始可能不习惯,练习熟练后你就会发现小步子移动远比大步子移动管用。因此,如果你初练不适应,你唯一的办法就是耐心练

习。

3. 前一动作完成到位后,才能接练下个动作,切不可一味求快,囫囵吞枣。

(三) 双脚的前后移动

〔动作方法〕

预备动作同上。(图 1—8)保持上体向架不变,设想脚下布满许多珠子,整个人就踩在滚圆的小珠子上。然后,将前脚向前轻轻地移动 1~2 寸,脚下的珠子也顺势滚动,使得左脚顺利、轻松、流畅地前移,移至比肩略宽即可。随之,后脚轻轻贴地移动 1~2 寸,脚下的珠子也顺势滚动,使得右脚顺利、轻松、流畅地前移,移至与肩同宽即可。(图 1—9)

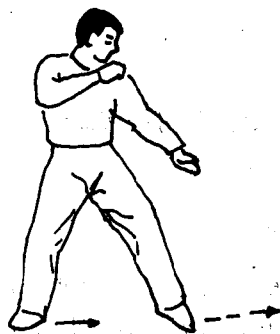


图1-9

承接上势不停,后脚移动到位后即又向后返移,脚下的珠子随之滚动,使得后脚轻松、流畅地后移1~2寸。随之,前脚轻轻贴地向后移动1~2寸,脚下的珠子也顺势滚动,使得前脚顺利、轻松、流畅地回移,移至与肩同宽,返回到原位。(图1-10、图1-11)

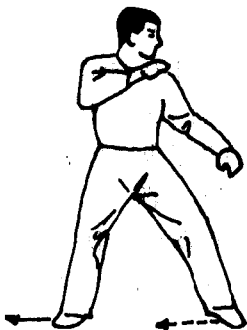


图1-10

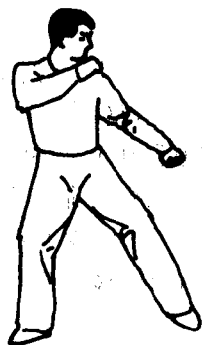


图1-11

按上法,多次练习,可缓缓而练,可快速而练,也可快慢相间地练习。

〔动作说明〕

1. 脚步向前移动之前,先将重心后置,前脚移出后,再将重心前置,后脚再前移跟上。同理,脚步向后移,须先将重心前置,后脚移动到位后,将重心后置,前脚移回。反复训练,便可使动作流畅自然。

2. 虽然脚步有前后移动,重心也前置后置,但不管下盘

如何变化，须保持上盘的架子不变。

3. 每个动作完成到位后，重心前三后七分成，不可再将重心全部置于前脚。

(四) 双脚的左右移动

〔动作方法〕

预备动作同上。(图 1—11)保持上体间架不变，设想脚下布满许多珠子，脚踩在这些滚圆的小珠子上。然后，将前脚轻轻地向左移动 1~2 寸，脚下的珠子也顺势滚动，使得左脚轻松自如地左移。动作到位后，重心微往左移，右脚轻轻地向左移动 1~2 寸，到位后，重心后移分布于两脚，成前三后七，回到原位。(图 1—12)



图1-12



图1-13

承接上势,重心前移,右脚轻轻地向右移动1~2寸,设想脚下的珠子也顺势滚动,使得右脚轻松流畅地右移。动作到位后,重心微移置右脚,左脚轻轻地向右移动1~2寸,到位后,重心分布于两脚成前三后七,再回到原位。(图1—13)

按上述动作技巧,可快练,可缓练,也可快慢相间地练。

〔动作说明〕

1. 两脚向左移动时,左脚先动;两脚向右移动时,右脚先动。
2. 左右两脚是平移,即在同一水平面上移动。
3. 两脚平移虽有前后之分,但中间不能停顿,应该一气呵成。

三、碎步的技巧运用

我方在格斗的预备势中,右手护住上盘及体右侧,左手又可守、又可攻,护守中下盘,将我上中下盘保护好。同时,侧身的运用,使得敌攻击得逞的机会降低到最低程度。

我两脚前后开立,目的是为护住裆部。重心后置(前三后七),利于前脚技术的充分发挥,使前腿单腿的攻防,显得灵活多变,便于发挥多种防守方法,保证中下盘密无漏洞。

若对方用腿向我前脚脚膝部踢来时,其最简单最省力最方便的防守反攻方法,便是将前脚轻轻后移1~2寸,对方若这一腿踢击的力度渗透性不强,这轻轻一移,足可使对方腿击落空。在这一回合中,对方施全力经过很长的轨迹向我进攻,我只移动一两寸,其攻击便告失效,无论从体力损耗,技能表现,心理反馈诸方面,我方都已获得优势。

凡对方对我膝部的攻击,不论其攻势多么凌厉,我方只要按法实施,管保他招招落空。(图1—14、图1—15)

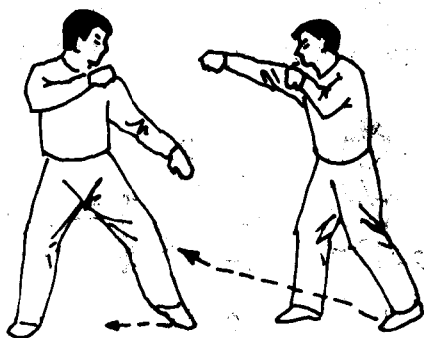


图1-14

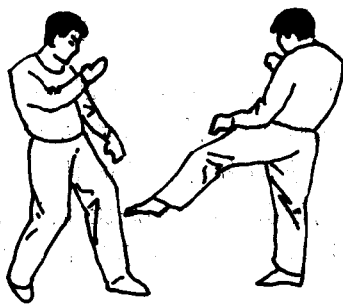


图1-15

若对方用腿向我膝、腹、胸等部位攻击，我方即可用身体位移的方法，即两脚向后平移的方法，使其攻击落空。如(图 1—16)所示，对方提膝蹬我裆部，我方凭借“距离灵敏感应”，两脚相应地向后平移，对方的脚便踢空。如(图 1—17)所示，对方提膝侧踢我胸部，我只要按法施之，可保安然无恙。

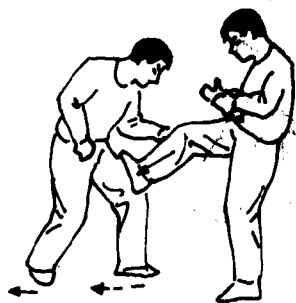


图1-16

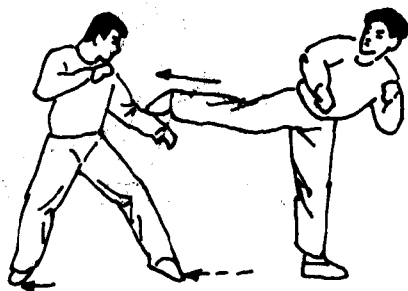


图1-17

在与敌对峙过程中，我前脚左右挪动，可使对方心慌意乱。因为我方无论前脚向左或向右移动，都可变出至少十种凌厉的杀招，致敌于死地。此外，在紧张的对峙中，前脚任何一个微小的动作，都有可能引起对方的恐慌，而使对方感到不知所措，无所适从。因此，我方前脚的左挪右移，对敌有极大的威胁作用。

当对方向我膝部攻击时，我可用左挪右移的方法使对方攻击落空，同时，也为反击制造出很多机会，如(图 1—18、图 1—19)。由于左右移位，对方第一次踢腿攻击落空后，必续出第二腿，当对方想再攻第二腿时，必将用过的腿彻底收回后才能再攻出来，而这时我已有足够的时间反击，只需轻松地踢出

一脚，就会赶上一个空档，倾刻之间便可败敌。

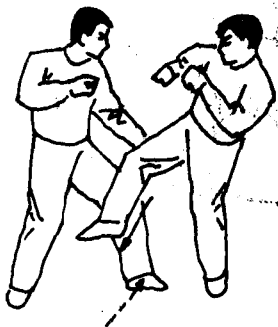


图1-18

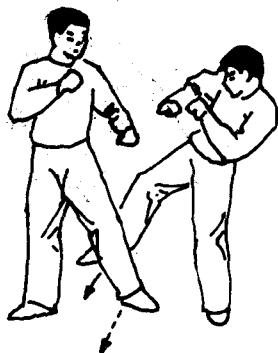


图1-19

当然，狠而勇的对手，其攻击大多具有较强的纵深性，即当他举腿踢我腹部时，其步幅调整，蓄力准备和全盘发力，都冲着我的后腰而来，如果被他踢中，自然内脏受重伤。由于这种人攻击的纵深性很强，碰上这种人，没有经验的人容易吃亏，最好的办法是整体性的左右位移，即两脚向左或向右移动，使其攻击落空。

如(图 1-20)，当对方举腿向我裆部踢来时，其来势凶猛，而且我已从其步幅的调整上判断出其攻击的纵深性很强，这时，我可左脚左移 1~2 寸，右脚随之左移 1~2 寸，这样对方无论怎样强悍的攻击都会落空。同理，我也可向右位移 1~2 寸，对方的攻击也会落空。此刻，如我实施反攻，只需向对方用掌扑击、用拳直击、或用肩膀撞击，对方均无路可逃。(图 1-21)