

前 言

湖北省体委武术挖掘整理组暨黄冈地区体委武术挖掘整理组，最近挖掘、整理出岳家拳是一件极为有意义的工作，它给我国武术宝库增添了一颗明珠。过去我们也曾看过一些拳师教练“岳氏散手”、“岳氏连拳”，而此次挖掘中看到在黄梅、广济、蕲春等县的岳家拳与此大不相同。其特点是：拳路短、夹臂短手、动作朴实、桩沉步稳、带气发声、技击实用。当地老拳师一致声称，此拳为岳飞所传。

为了弄清岳家拳的历史源流，湖北省武术挖掘整理组会同黄冈地区武术挖掘整理组来到黄梅县，和黄梅县体委的同志们一起查阅史书、翻阅县志，走访当地群众和岳飞后裔，得知岳飞在抗金中，于鄂东一带活动频繁，时间较长。南宋高宗绍兴元年（公元1132年），岳飞任江淮招讨副使时，四子岳震随父从征，败李成、张用于黄梅。后走洪州，留岳震于黄梅。岳飞蒙难，五子岳霆来奔，兄弟两人隐居杨梅岭山区的聂家大湾，改姓鄂。现在岳氏宅院、花园，放马的“养马岭”，和喂马的石槽等遗址、遗物，当地群众均能历历指点，加以讲述。岳震、岳霆的墓地，仍在附近山上的“老树坡”。墓碑在十年浩劫中被毁。我们还深入到广济县农村，找到了岳飞的后裔，做了很多工作，看到了秘藏的《岳氏宗谱》至今已传二十七代。这里所练的岳家拳，就是当年岳飞为了增强士卒的身体素质，提高岳家军作战实力，所创编的

拳术。岳飞抓紧紧张的作战空隙，训练军队，所以此拳简短易学，讲究实效。岳飞在这一带作战频繁，岳震、岳霆在这里定居，所以“岳家拳”在鄂东留传至今，并且保存了当年的原始形状，我们认为其所以如此，原因有三：

第一、这里山高地僻，交通阻隔，与外地交流少；第二、这里练拳者比较普遍，大多数农民都练岳家拳，农民因经济力量所限，外出的机会不多，故此拳受外界影响少；第三、由于人们崇敬岳飞，练拳者讲求尊师重道，不能随便改动老师所授拳术。

在考察中我们看到，这里的群众所演练的岳家拳形态，犹如当年岳飞胸怀“精忠报国”之志而训练岳家军一样。正如黄梅县赵畹老拳师赵正球说：我们祖传二十多代，从未向外边学过拳，一直在练着这样的岳家拳。岳家拳的套路经过精选有：一字拳，二连拳，三门桩，四门架，五法，六合，七星，八法，九连环，十字桩等。现整理成书，供广大武术工作者和武术爱好者学习、研究、参考。由于我们水平有限，不妥和错误之处，望予以指正。

编 者

1987年春

目 录

一、岳家拳的挖掘经过	(1)
二、岳家拳源流考证	(5)
三、岳家拳套路技法综述	(12)
四、岳家拳拳理拳法及风格特点	(17)
五、岳家拳拳术套路	(33)
1、一字拳	(33)
2、二连拳	(61)
3、三门桩	(89)
4、四门架	(107)
5、五法	(138)
6、六合	(164)
7、七星	(198)
8、八法	(230)
9、九连环	(244)
10、十字桩	(262)
六、后记	(285)

一、岳家拳的挖掘经过

郭全孝

湖北省武术挖掘整理组由组长杨永、组员郭全孝和群体处干部吴济鹏在原群体科长、现任黄冈地区体委主任李儒科同志陪同下于1983年8月12日到达黄梅县，听取了县体委正副主任欧阳赐堂、耿新春、牛卓志和武术挖掘整理组长梅菊生等同志关于当地流行有岳家拳的情况汇报，并召集了老拳师进行座谈表演，整理小组亲眼看到这里流行的岳家拳，桩沉步稳，势劲力猛，动作紧凑，套路短小，带气发声。与过去所见之“岳氏连拳”大不相同。老拳师都说此拳为岳飞所创。并讲述了岳飞当年在这一带作战频繁，岳飞之子岳震、岳霆均葬于黄梅县杨梅岭老树坡，岳飞的后裔很多。据查《黄梅县志》，内文记载有岳震、岳霆当年隐居“杨梅岭”山区的史料。又在聂家大湾大队书记和看山农民聂海泉同志的引导下，看了岳震、岳霆生前住过的宅院、花园旧址，以及放马的“养马岭”，并到附近的“老树坡”山上看了岳震、岳霆的坟墓。他们说：岳飞蒙难，岳震、岳霆改姓鄂，隐居此间。他们生前立志报仇，时刻不忘练武，死后葬于“老树坡”，墓碑在十年浩劫中被毁。我们为了寻找墓碑，曾找了几个涵洞、池塘未能找到，甚为遗憾。后又听说岳窑可能藏有《岳氏宗谱》，遂由李儒科、郭全孝、耿新

春、张超雄四同志于14日上午自黄梅县骑车出发，首先找王枫中学校长岳文逵，后又来到“弹子墩”找到了岳文逵和其叔岳春水。岳春水说：1932年清明节去“老树坡”上过坟，记得墓碑上刻有：“宋封岳忠武王子岳震、岳霆二公合葬墓”。并得知《宗谱》藏在广济县“岳訾”，离此七十余里，四个人冒着摄氏40度高温不顾山路起伏，坎坷难走，从上午十时直到下午三时，来到了“岳訾”。见到当地干部及族长岳艳水，在这里吃过晚饭后，与全村岳氏后裔会集一堂。向群众宣传当前国家政策，讲述挖掘岳家拳，须查阅《岳氏宗谱》重要意义。他们因受过十年浩劫的折磨，各家支谱均被焚毁，心有余悸，不肯献出秘藏的珍本《岳氏宗谱》，只以木板灵牌见示，上面写着：一世祖岳飞，二世祖岳霆，三世祖岳璠等二十七代，经过反复做工作，才答应到余川公社岳海泉的母亲家里去取，直到次日凌晨二时才将《岳氏宗谱》取回，共十九本系白麻纸线装，木刻宋体字，长约30厘米，宽约20厘米，厚薄不一。其中多本已受雨渍，为明朝万历进士楚中丞李祯撮合序立，记载岳飞身世、战功、受害、昭雪、追封鄂王及五子岳云、岳雷、岳霖、岳震、岳霆分赠五侯，各加封的官职和岳震、岳霆在黄梅县定居等详情。与《黄梅县志》所载以及当地居民传说相合。对《岳氏宗谱》的主要部分进行了拍照。

为了了解岳家拳在农村的传播情况，整理小组四人15日10时离开“岳訾”，从广济返黄梅途中，到了赵畈大队，访问老拳师赵成球等人，他们表演了岳家拳三门桩、五法、黑虎、五虎、梅花、关刀、铜、棍、耙等套路。据赵老拳师说：他家住此二十多代，一直练岳家拳，从未向外边学过

拳，每逢节日还要到城乡表演。

为了进一步了解整个鄂东地区岳家拳分布、流传情况，及拳术、器械套路，我们又对蕲春、黄梅、广济三县作了深入调查，并对附近黄石、大冶、鄂洲、阳新等市县也作了了解。黄冈地区体委特地组织了全地区岳家拳、械表演大会，到会拳师40多人，表演岳家拳上百套，使我们广开了眼界，丰富了武术知识，加深了对岳家拳的认识。在黄梅县访问了75岁老拳师李金海和85岁的蔡正旺，他们授徒较多，各自表演了“三门”、“五法”等套路。家住大河区的青年拳师岳进，是民族英雄岳飞的第二十七代孙，为大家表演了黑虎、五虎。在广济县访问了老拳师杨云德、代茂焰，他们会演练套路，并懂得理论，知道用法，功底较厚。在蕲春县，古称“蕲州”，当年岳飞抗金时，曾在这里的“石幢坡”打败李成，追斩马进。我们在县体委干部周家珍陪同下，走访了白水乡72岁女岳家拳师姜苟花，她与其丈夫宋典模（已故）二人一生教练岳家拳50多年，收徒400多人，她除会拳术外，还会练岳家枪、勾镰枪等器械，在凉亭乡会见76岁老拳师胡怀楚，他表演了岳家枪、勾连枪。黄石市老拳师阮荣华，积极献拳谱和稀有兵器。在鄂州市走访老拳师邵南雨、方扬威等，据他们说：黄石大冶一带流传的岳家拳是“兴国”柯师传授的。邵南雨的老师岳万胜系岳飞后裔。到了阳新县（古兴国州），找到中医院伤科医师张洪，他说：他家教练岳家拳已五代，据先辈告知，岳家拳为宋朝岳飞所创，大约在1722年左右由蕲春、广济、黄梅三县传来，高祖张起恒武功高强，为反清复明，曾劫抢清朝官府财物，被通缉捉拿，逃往黄石、大冶一带，改姓柯名万张，以姓代名，收徒众多，

直到清朝灭亡才复张姓。

以上就是我们在鄂东地区了解岳家拳的历史源流、分布情况的调查，仅供读者参考。

二、岳家拳源流考证

李儒科

岳家拳是我国南宋民族英雄岳飞所创，并由其四子岳震、五子岳霆及其部将、士兵传于湖北的黄梅、广济、蕲春，乃至鄂东南广大地区。八百多年来，她象一颗璀灿的明珠，使我国武林生辉，深受群众喜爱。

为了说明岳家拳的源流，首先必须考证清楚岳飞到黄梅，岳震、岳霆定居黄梅的情况。然后再介绍岳家拳的流传情况。现就以下几个方面予以简要介绍。

一、据《宋史》记载，岳飞曾两次到过黄梅。第一次是在绍兴元年（公元1131年），因李成“疆据江淮、湖湘十余州，连兵数万，有席卷东南意”引起朝廷高度不安。宋高宗遂命张俊为江淮路招讨使，“张俊请岳飞同讨李成”（《宋史·岳飞传》11379页），“岳飞请自为先锋”（《续资治通鉴》2881页）。在收复筠州、江州（江西高安、九江）后，“成势迫，绝江而遁……俊引兵渡江至黄梅县，亲与成战”，（《宋史·张俊传》11472页）。李成及其部将马进由于在楼子庄被岳飞打败，才跑到黄梅、蕲春（古为蕲州）交界的“石幢坡”依山设防，与张、岳决战。“俊亲冒矢石，帅众攻险，贼众数万俱溃，马进为追兵所杀，成北走降刘豫”。还从《宋史·岳飞传》关于岳飞“大破成军，追斩

马进”和《续资治通鉴》（2889页），关于“俊引兵渡江，至黄梅县”，“率众攻险，贼徒奔溃，进为追兵所杀”。这都说明这次平定江淮，其决战是在黄梅、蕲春两县进行的。岳飞不但参加决战，而且在决战中追杀了马进，这是岳飞第一次到黄梅的情形。

岳飞第二次到黄梅是在十年之后，即绍兴十一年春（公元1141年），也就是岳飞被十二道金牌班师南下后，金兀术乘机渡过淮河，攻陷合肥、含山、历阳，前锋临近长江的危急情况下，宋高宗要他驰援淮西而来的。岳飞在向宋高宗的一道奏请中写道：“欲乞亲至蕲、黄，以议攻却。”

（《宋史·岳飞传》11391页），这次岳飞向宋高宗请求在黄梅、蕲春，研究决定抗金的作战部署，并挥师出征，说明岳震留守黄梅的重要性。后来岳震兄弟之所以能隐居黄梅，除了岳飞的声望外，更重要的是岳震十载驻防，深得民心的结果。

二、岳震、岳霆是定居黄梅的。据《岳氏宗谱》记载，岳震是岳飞第一次到黄梅而留下的。岳霆是岳飞遇难后投奔岳震而同时隐居的。在《岳氏宗谱》的《实录》部分，有一篇《忠武王五侯行略》上记载：

“四震侯（岳震）先年随父王征讨李成、张用等，娄师驻兵黄梅县，诏进屯洪州后，人心惧，留震弹压黄梅。闻家难，遁迹考田之杨梅岑（今黄梅大河区聂家湾，蕲春、黄梅、广济三县交界处）。桧（秦桧）恨未释，改岳州为纯州，故讳岳从封姓鄂，聚大河民间。弟霆往依焉。”

从这个记载说明岳震、岳霆，留居黄梅是实。在黄梅县

志中也有同样记载：

“梅邑祀宋岳武穆王久矣。……因破李成兵于黄梅，进师洪州（南昌），四子震留屯梅（黄梅）境。后难作，五子霆以王遇害来奔，讳姓为鄂，卜居大河之滨。”

这进一步说明岳震兄弟居住黄梅的原因。在县志的《职官》武职部分中，还记有“戚方，岳震”二人名字。在杨梅岑还留岳震、岳霆墓。因此，岳震、岳霆定居黄梅，这是肯定的。

岳飞遇难后，岳震、岳霆隐居黄梅县杨梅岭有二十一年（1141—1163）。宋孝宗给岳飞平反昭雪后，禄其子孙，恤其家族，封岳震为朝散大夫，提举江南车路茶盐公事，复赠缉忠侯。岳震死，“谕葬黄梅县西山杨梅岭”。岳霆授封修武郎，复赠纘忠侯，死后葬杨梅岭，与震合墓（见《岳氏宗谱》实录）。

岳飞平反昭雪后，朝廷虽封岳震岳霆官职，只不过是抚慰而已。岳氏兄弟出于对父亲被害的气愤，隐居山林，挂个闲职而已。但在平反后，岳家总算恢复名誉，扬眉吐气了。据在杨梅岭实地考察，岳家的居宅、花园遗址尚存，当年教拳习武，操练兵马的养马岭，伏马槽也历历在目。杨梅岭附近的岳东岳西湾（总称岳窑），百姓均系岳家后裔。据《岳氏宗谱》记载：岳家“子孙蕃衍，有祖居杨树镇者，有迁居竹前山南考田金林等镇者（均在黄梅），又有迁居济邑（广济）太东乡六石里坂并卢家河及浔阳（江西）等处者，虽户口散居，要皆发迹于大河滨也”。据调查，在黄梅的岳家后裔，已至二十七或二十八代了。黄梅小池的青年岳家拳师岳

进就是岳飞的二十七代孙。

三、岳家拳的流传。从上述的史实中，可以看出，黄梅是南宋时期的战略要地。西控江汉，南扼洪州，东置江淮，北抗伪齐。岳震留守正是出于这个战略需要。当时，岳震年龄虽小（十岁左右），但慑于岳家军威，谁也不敢轻犯。《宋史》载，就在江淮平定后，范汝为攻陷邵武，江西安抚使李回向岳飞请兵，以保建昌军及抚州。岳飞知道后，只遣人以“岳”字旗插在城门，范军望见，相戒勿犯。仅一面岳家旗可使敌军勿犯，可见留岳震于黄梅，实乃战略需要，这是一。其二，岳震留守黄梅，屯兵修武，随时准备北伐抗金。事实上，在岳震留守黄梅十年之后，岳飞遇难前的十个月，为了驰援淮西，抗击金兵，岳飞要在岳震这里“以议攻却”，说明岳震在鄂东驻有重兵，随时可以调用。

就在岳震留守黄梅的十年内，岳家拳在黄梅、蕲春、广济传授是肯定的。兼之：岳家军是“仁义之师”，纪律严明，深受群众爱戴。同时训练乡勇也是抗金需要。因此，乡民学拳者当不在少数。特别是岳家定居黄梅后，随时都想为岳飞申冤。即使昭雪后，据当地群众相传，岳家操练兵马，无日不想复仇。直到百年宋朝灭亡后才算罢休。广济岳轸（岳霆后裔）岳家拳世代相传。在清朝还出一个叫岳立三的武举，一个叫岳益斋的“云骑尉”。我们在岳家定居的杨梅岭附近调查发现，该湾群众练岳家拳已有二十多代，一直祖传，从未请过外地师傅。这些都是岳家拳的嫡传，以至现在。在鄂东地区这是岳家拳的发源地。

岳家拳的流传，最为突出的是蕲春、黄梅、广济三县交界的地方，也就是当年岳家定居的杨梅岭所在地。这里正是

大别山南麓，层峦重叠，山清水秀。从调查看，周围百里岳家拳广泛活动，而且名师辈出，终身为业。后逐渐南移，向江南流传至黄石、大冶、阳新、鄂城及九江等地。其中黄梅的聂虎记、李金海、赵正球、蔡正旺；广济的代茂焰、杨云德、王贤玉、蕲春的姜芍花（女）、胡怀楚、占绍裘等都是近代和现代的老拳师。圻春姜芍花夫妇教拳五十多年，至今还保留有勾镰枪等岳家特有的套路。还有岳中州（岳飞18孙）、岳万盛（17代孙）在鄂东南等县授拳，其中老拳师王国祥，邵南雨就是他们的高徒。岳家拳流传广泛，除了人们敬仰、怀念民族英雄岳飞外，还有一个重要原因是健身强体，延年益寿。尽管金元时期严禁习武，但岳家拳仍能流传民间，以至千年而不朽。

岳家拳仍保持着古朴刚劲的风格。但至明末清初，有的在逐渐演变，发展成为“意拳”、“心意六合拳”、“形意拳”、“岳氏散手”、“岳氏连拳”、“岳王拳”、“虎拳”等。亦有根据岳氏拳谱、拳理、拳法演变而成的岳家拳。不过这些都是岳家拳的分支，考其源流都是岳家拳一脉相承的拳种。

附件：

湖北省黄冈地区体委主任、黄州“赤壁、东波诗社”秘书长李儒科同志，为挖掘武术，1983年三访岳家拳，谱诗四首，以志纪念，现披露于《岳家拳》卷首，以供欣赏。

（一）初访岳家拳

“大河北上聂家湾，缘蹬停驂访岳拳，古今沧桑谁记

得，风云变幻自翛然。马槽花苑三千劫，野岭荒坟八百年，借问拳家何处有，烟岚叠翠白云天”。

（二）二访岳家拳

“欲取青山可奈何，青山莽莽泣铜驼，杨梅岭下岳家苑，伏马槽前‘老树坡’。堪叹雄碑成冀土，可能珍谱解烟萝，将来为补武林事，偏向‘岳窑’访最多”。

为访岳家拳，余同郭全孝老师骑自行车跑遍黄梅、广济县后又访蕲春县，先后访问不少老拳师，挖出岳氏宗谱，考察岳震、岳霆墓及岳氏花园、养马岭、伏马槽等遗址而作。

（三）三访岳家拳 （1）

“郑公塔”畔岳家湾，四面泱泱绿水环，荷叶莲花泥不染，树林积翠鹤争还。查访千里云和月，翻读百年史与拳，尚忆风波亭上事。西窗剪烛觅亲缘。

三访岳家拳 （2）

“脚踩自行车，访拳到岳家，寻坟问长者，带路有童伢。老树坡留胜，杨梅岭放花，荒莹一杯土，忠骨千秋华。妖雾堪为宝，碑文竟作渣，大家凭指点，遍地尽桑麻。路远情尤切，兴豪志不赊，座谈星月坠，家谱古今查。武举从戎录，岳拳有佳话，精英存正气，千载灿如霞”。

作于1983年8月，我与湖北省体委武术挖掘整理组长杨

永及郭全孝老师、黄梅县体委副主任耿新春、办公室梅菊生、群体股张超雄等同志前往岳震、岳霆墓及岳家旧宅院、花园遗址调查后，又偕同郭老、耿老及张超雄，踩车去广济岳喆，发现《岳氏宗谱》，不胜感慨之至。

三、岳家拳套路技法综述

湖北省体委武术挖掘整理组 杨永 郭全孝

湖北省体委武术挖掘整理组和黄冈地区体委武术挖掘整理组在这次武术挖掘中，挖掘出岳家拳是一新的收获。过去我们看过一些拳师练岳氏连拳，岳氏散手。而在挖掘中看到黄梅、广济、蕲春等县练的岳家拳，与此甚不相同。岳家拳短小质朴、桩沉、步稳，带气发声，技击实用。

岳家拳的套路有：一字拳，二连拳，三门桩，四门架，五法，六合，七星，八法，九连环，十字桩，十二宫，十八捶，四十八连拆手，铜法锤等。

“一字拳”、“三门桩”是初学时练基本功的启蒙套路。“四门架”是走四角、“五法”套路强调练习手、眼、身、劲步。每个动作都要神形合一。“六合”套路强调内三合：心与意、意与气、气与力合。外三合：脚与手、肘与膝、肩与胯合，内外合一。“七星”、“七星捶”是指练头、手、肩、肘、胯、膝、脚七个部位的武术。“八法”是练习残、摧、援、夺、牵、擦、逼、吸八种击法，含有擒、拿、封、闭、吞、吐、浮、沉技法。“九梅花”、“九连环”、指出手进击的九个方位。“十字桩”是对付来自前、后、左、右四面敌人的打法。“十二宫”是点穴法，按十二个时辰击敌的十二个部位。“十八捶”、“四十八连拆手”都是

岳家拳的连环进招性套路。

岳家拳之手型为立掌、螺旋掌、勾手、鸡心拳。手法有云雾手、伏击手、抢击手、封闭手、抛托手。此手法表现为擒、拿、封、闭、刁、卡、推、劈的技击特点，岳家拳的拳谱曰：“手随腿边起，侧身步轻移，庄势湾左膝，残软近沾渠”。

步型：以“食鸡步”为主。两腿弯曲、两足尖微扣、十趾抓地、不丁不八，前推、后拉、左摆、右摇稳如泰山，如树生根。另有弓、马、虚、扑、插等步。步法：有进、退、闪、转、纵、横、跟、翻等，很讲究桩功。上步时，上一步、跟半步；或一进一跟一催。有专练“跟踢”的套路，有诀法云：“进步越紧越跌人，退步要松莫留停。”又云：“起手要有路，打人要有步，无路被人打，无步被人跌。”又云：“进一步，跌一丈路。”以上说明此步法在技击中有着重要作用。

身型：要求身正步稳、尾闾中正。身法：要求松腰沉臀，含胸拔背。有诀法云：“身为主，眼为先。”“身法轻松，取虚必胜。”身正腰活，能四面转换，八面支撑。对肩部要求，有诀法云：“肩尖对足尖，进步跌一边。”又云：“肩尖进步，可剿蛮汉路。”“门中肩对人心，侧门尖对人乳，用肩要进步。”等语。说明用肩峰击人的方法。

岳家拳很讲求内功，有一字功，蛤蟆功，铁砂掌，鹰爪力等。练功时，意识集中，气沉丹田，口呼口吸，呼吸长短，随动作快慢而行。出手时带气发声，带气出手，臂力沉实，有助于发完整之劲。

岳家拳的劲路，也称劲力。着重吞、吐、浮、沉和擎、

策、崩、抖等。吞、吐、浮、沉四法按十八法注释云：“吞身如鹤缩，吐手若蛇奔，鼓撞随风入，轻重左右分。”“浮如云出岫，沉如石投江，左右常关顾，坐腿把阴藏。”就是说，发劲时先要沉气蓄劲，如箭在弦，再用擎、策、崩、抖之力，蹬腿拧腰上步，一进、一跟、一催，脚踏中门，手到脚到，气到声到，手起步落，如弓放箭，势气磅礴，无坚不摧。

岳家拳在使用上讲究明劲，暗劲，粘劲，化劲。

岳家拳器械有岳家枪、勾连枪、双锤、双铜、大刀等。

岳家拳在鄂东流传了 800 多年，至今仍然系统完整，深受当地人民喜爱。

我们看了黄梅、广济、蕲春、黄石等地老拳师演练岳家拳，听他们介绍岳家拳的内容，阅读了岳家拳谱的抄本，不禁使我们联想到武术界一般都说：姬隆风游终南山得岳武穆拳谱，而创形意拳。我们认为这种说法是有道理的。徐哲东《国技论略》说：“形意者，说者谓出于宋世岳武穆，疑不能明也。”我们认为形意拳出自岳家拳，形意拳是在岳家拳的基础上，经过漫长岁月，经过历代拳家不断总结，切磋琢磨，发展提高，逐步改进完善的结果。而姬隆风是岳家拳发展成为形意拳的一位代表人物，是岳家拳演变成形意拳的里程碑。

现就其拳理、拳法、桩功、劲力、风格特点阐述如下：

（一）拳理上：两者都是注重意识、劲路和桩法的训练。都有着质朴无华，短小精悍，沉实稳健，富于实战的拳术风格。岳家拳要求：“以心意作用于肢体，使心身二者合一‘达到’练其气、易其骨、敏其神”体用兼备的目的。而

形意拳则更是要求：心意诚于中，肢体形于外，形神兼备，内外合一。

（二）在练功上：两者都首推桩功最为重要。岳家拳以练“食鸡步”为主，即含机蓄势，伺机反扑之步法，又称“三门桩”，步法不丁不八，两腿曲膝，气沉丹田，姿势一动关照左中右三方，三尖相对，内外三合。形意拳以“三体式”站桩，曲膝扣裆，前足尖直，后足尖分，气沉丹田，意念集中，两手一前一后，同样讲究三尖六合，桩步大同小异。岳家拳以“三门桩”为练功启蒙套路，蹲桩和随桩。形意拳有五行拳，有上步和退步。

（三）岳家拳的手型手法、步型步法、身型身法：手型以勾手、镖手、奇手、立掌、侧掌、反掌、仰掌、俯掌、鸡心拳为多。手法刁、卡、推、拦、擒、拿、封、闭。步型有食鸡步、弓、马、虚、扑、歇。步法有进、退、闪、展。岳家拳有膝不提，肘不露之说。形意拳有：两肘不离肋，两手不离胸之要求。岳家拳技击手法分有：残、摧、援、夺、牵、擦、逼、吸八法。讲究手、眼、身、劲、步协调，上封下闭，见手打手，完整一气。上步时一进一跟，带气发声，势力磅礴。形意拳技击手法分斩、截、裹、胯、挑、顶、云、领八法，手、眼、身、肩、步相随，上步时一进一跟一摧。发劲先蓄劲，如箭在弦，发劲时，手到脚到身到意到。以气摧力，如箭离弦，完整一气，势如猛虎搜山。岳家拳“不丁不八你不来我不发”。身型：尾闾中正。身法：沉臀松腰，吞吐浮沉。形意拳：手型手法，步型步法，身型身法。手型，园虎掌，螺旋拳。手法，起拈落翻。步型，三体式。步法，闪转腾挪，进退连环。身型，尾闾中正，龟背含胸。身法，

吞吐浮沉，纵横连贯。两拳亦基本相同。

（四）劲路和技击特点上：岳家拳的发力，是惊掣抖落。诀曰：“力从脚下起，手从胸中生”。形意拳发力是惊崩抖策，讲究以意领气，以气摧力，拳从口出，起钻落翻。在技击中，两者都很少用腿。岳家拳要求“遇敌有主，临危不惧。”显然都主张以静制动。一但出击，岳家拳出手法歌曰：“捷足当先无畏惧，濡滞行来难成功。”形意拳诀有“交勇者不可思误，思误者寸步难行。”两者诀异而法同。

（五）套路内容和名称上：岳家拳有“三门”、“五法”、“六合”、“七星”、“八法”、“九连环”、“十大练”、“十二彪手”、“十五空练法”、“十八法”。形意拳有“三体式”、“五行”、“七星”、“八式”、“杂式锤”、“十二形”、“十二横拳”等。两家拳术名称大同小异。实用方法与内容亦基本相同，另有相同或近似之处也甚多。形意拳与岳家拳相似之说，早在金恩忠《国术名人录》“张聚”传中，也有论述。文中说：“张聚，河南鲁山人，幼嗜技击，拜李政为师，精形意拳。后有滑县孙伯屏往访，较技院中，数十合未分胜负，孙自称为少林嫡派，而其劲路与形意拳完全相同，遂止斗，询其究竟，谓其父得自汤阴忠武王故里，后又观孙练拳术器械，动作手法，亦似形意，惟名称完全不同，始知确为岳家拳嫡传，乃订交，引为同门”。

又说：“后有濬县十里铺李洛岱者，精岳王拳，谓其先祖得自河南汤阴某家，且有拳谱，其手法动作亦多似形意拳。”可见，只不过由于历史条件，掌握的材料所限，没能用科学的方法论证出形意拳是从岳家拳演变来的而已。

以上观点，不一定正确，望武术工作者，武术老师们指正。

四、岳家拳拳理拳法 及风格特点

杨永 郭全孝

(一) 拳 理

岳家拳属于内家拳范畴，故在拳理上要求：“以心意作用于肢体，使意识集中，气沉丹田，以意领气，以气发力。富技击，讲实用，使体用兼备，内外合一，以达到练其气，易其精，敏其神，强壮筋骨之目的。”

(二) 拳法及岳氏拳谱内容

岳家拳在拳法上讲究：虚实动静，攻防进退，连贯紧凑，桩沉步稳，快速勇猛，六合归一。

(1) “虚实动静”，虚中求实，实中变虚，以静制动，动静结合。

(2) “攻防进退”，攻中寓防，防守变攻，进退灵活，闪转自如。

(3) “连贯紧凑”，连续进招，严密防守，贴身近打，出手如连珠炮，势势相接，上下齐发，脚来脚破，手来手封。

(4) “桩沉步稳”，两脚抓地，如树生根，前推后拉，摇撼不动。沉臀松腰，低裆矮步，四面转换，八面支撑。

(5) “快速勇猛”，拳谚曰：“慢让快”。与人交手快者胜。诀云“举手如风过，使人不及防”，先到为赢。“勇猛”，是取胜的必备条件，是岳家拳的特点之一。常言道：“两军对阵勇者胜”，出手歌曰：“捷足先登无畏惧，滞滯行来难成功”，又云：“交勇者不可思误，思误者寸步难行”，岳家拳要求：“遇敌有主，临危不惧”。

(6) “六合归一”，六合即内外三合，共为六合，内三合：心与意合，意与气合，气与力合。外三合：手与足合、肘与膝合、肩与胯合，凡出手还击，必须肩肘手、胯膝脚同到。心意气力合一集中，才能克敌制胜。

根据多本“岳氏拳谱”记载之内容有：《岳氏拳法》、《功法》、《诀法》、《诗》、《歌诀》，经过学习研究，本着科学方法，求实态度，取其精华，去其糟粕，整理出下列诸篇，兹分录如下：

(1)、《岳氏八法》：

残、摧、援、夺、牵、捺、逼、吸。是八种拳法，据解释：残者，软也、探也。摧者、推也。援者，救也。夺者、抢也。牵者，顺也带也。捺者，按也。逼者，阻也。吸者，缩也。按“八法手势秘诀”云：“残摧援夺牵捺逼吸。（另加四法）抛托插煞，随手便取，逼捺随转，借彼气力，手到其身，粘贴莫离”。又云：“子午定向，看势分析，力来千斤，以捺分敌，来有踪影，去无形迹”。上述十二字，即是十二种拳法，或曰“手法”，在使用时，须先“看势分析”，才能“以按分敌”。又云：“八法手势，按上中下左右进取，随机应变，人莫能及。以柔制刚，以疾克迟”。

(2)、《打法诀》：

“一要练，二要健，起手要重，落手莫轻，手似眼，脚似睛。进步要紧，退步要松，紧不离分毫，松不离分寸。以快捷为妙”。“遇事狐疑为害，韬略为赢”。

又《诀法》：

“双手软起步同移，左顾胸膛右对脐，手未粘身体用力，残摧疾吐莫迟疑，内外两门上、中、下，跟随彼身莫放离，外来上面伤耳项，右手横挑左对脐，腰肋之外彼来攻，落身进步对胸冲，彼来擒拿单双手，取其手腕自然松，披拦截硕手略归，相争手足一同追。我手忽然被砍落，本手复发急相推，捞足擒腿彼势凶，落身进步对胸冲，下地落膝捞擒者，双手抛托去无踪，内伤面目又急回，反手吐出任掌推，左手往下捺也可，本手复发急相摧，彼我同门也抢胸，双手横推可抢功，若还发手不太远，反手补发疾如风。披拦截砍双单擒，照外用法好施行，捞足擒腿皆同样，须要解手取内门，一十八手同练就，临时取用随意行”。

（3）、《五法诀》：

手法、眼法、身法、劲法、步法。名为五法。身为主，眼为先。手勿乱动，动则必打，脚勿乱进，进则必跌。又诀云：“举手出残休要怕，手既粘身步亦从，去手粘身随用力，相粘即推可抢功，出手切忌肩用力，轻粘变力任西东，左右相帮要吸逼，谨防失手彼来凶。去手紧急残采取，继以推字乘虚攻，暗藏紧急总为推，心中运用要随机”。

（4）《肩尖诀法》：

“肩尖对脚尖，进步跌一边”。“肩桩进一步，可剿蛮汉路”。“中门肩对人心，侧门肩对入乳，肩尖要进步”。

（5）《立步诀法》：

“立步势劲猛，两脚抓地坪，不丁不八步（食鸡步），坐桩不可松。膝不提，肘不露，腰不弯，身不歪。膝提被人跌，肘露被人擒，腰弯劲必松，身歪步不稳”。

又诀云：“后腿略弯前脚松，不丁不八是正宗，进步熟练立桩稳，双眸紧紧视其胸”。

按诀云：立步要稳，眼窥敌胸。

（8）《肘子诀法》：

肘法有：断、滚、倒、破、鸳鸯、塞、六肘。“断肘法”云“断肘须从串手开，肩尖进步撞胸怀，臀峰踩入寻虚实，转眼迎风铁扇来”。“滚肘法”云：“滚从铁扇起，辗转对当心，身法随上下，轮手便惊人”。“倒肘法”云：“铁扇分开劈面来，转身横掌莫徘徊，须知倒肘但六路，牛斗马蹄令人猜”。“破肘法”云：“破肘不离勾倒用，手开如电最难收，膝峰到处难躲避，吞其身桩暗自求”。“鸳鸯肘法”云：鸳鸯肘子最难明，全在身法辗转灵，双手犹如猿戏果，结此果时更相亲”。“塞肘法”云：“六路只从铁扇扬，只因塞肘接慌忙，手法辗转正开敏，肘头到处有阴阳”。又诀云：“六肘硬似铁，专打气和血，且莫打当心，恐人气不接”。又云：

“凡论肘子法，打人左右旁，切忌打当心，防人一命亡”。

《六肘法》外另有“五峰”都是遇敌交手，贴身近战时使用短打的拳法，能发挥重大的效用，岳家拳套路内多习用“五峰”，便于实战。“五峰”者即头、肩、肘、臀、膝五个部位击敌的方法。形意拳称为“五拳”。

（7）《八法取用歌》，歌曰：

“八法势，快活仙，二人争斗周身如棉，足如猿，手如猿，狼心熊胆善变迁，来手看虚实，切莫力当先，好比挽弓

箭离弦，意欲中底先照线，左手护胸前，右膝软叠弯，立个身桩稳如山，残摧援夺心法有，牵捺逼吸件件全，打炮打得震天响，只怕学者心不坚”

（8）《带药练镖手劲法》：

“肘劲为先，摆劲，援劲，夺劲，提劲，扭劲，只用千斤棍，练成援夺手，又有浮空桌上练、带铅摆练，练尽三关二十四斤”。

又有，纹铅药性：生川乌，生草乌，生乳香，生没药、生南星、生半夏、川山甲、前爪，合铅煮过带于手上，练劲法不误。

镖手桩步，前脚直探，后脚横迎，手从胸前出，肩尖对人心，见手一支枪，顺势乃跌入，练镖手宜软，出手宜硬，遇力大不可用援夺，见手发手，对人之心。他往上救即落下盘，他往下救即指咽喉。

（9）《八法注释》、《十二节》

①手从腿边起：肩往下沉，手劲轻起，对胸出拳，他变我跟。

②侧身步轻移：侧身出手，轻如猫行，不可踏实，实难变移。

③藏势弯左膝：左膝略弯，身实在左。右边手足，活泼自然。

④残软近粘渠：大凡出手，身轻如棉，任彼凶恶，轻按而粘。

⑤一粘急推吐：方才粘着，疾吐如风，似箭离弦，方为妙用。

⑥消肩不可迟：粘处起推，消肩直腕，贴身相近，

切莫迟疑。

⑦内来援回救：他取我内，回手救之，随便即跟，方向自然。

⑧外进夺相随：取我外关，回势即夺，手足同进，力推步前。

⑨顺势牵而带：来势猛勇，尽力向前，顺借其力，随向可牵。

⑩擒拦捺真推：擒于我手，轻砍拨开，轻轻按捺，紧直推栽。

⑪逼彼勇猛势：将起凶势，粘逼向前，滞死其力，阻其方便。

⑫吞吐力最奇：被拦截砍，欲断我手，将靠即吸，毫忽不疼。

(10)《进步诀法》：

“进步越紧越跌人，退步要松莫留停，我用擒拿兼推裹。勾拨相连护自身”。又诀云：“见空若不进，如同瞎眼人行路。若以口诀，有打有跌，不依口诀，随手丢别。”

“起手要有路，打人要有步，无路被人打，无步被人跌。”

“越进越紧，要上封下闭，进一步跌一丈路。”又云：学打无师，终身有误。学打练得精，动手方成功，进打无主意，神救也是空。

(11)《大血十二时口诀》：

子时：子时气血正朝心，人睡犹如去归阴，肺乃相传之官府，却行诸脏之气精。

丑时：井泉血在耳最中，丑时受伤七孔通，鼻流鲜血牙关闭，任何妙药也送终。

寅时：神口穴上通气关，镖手打得咽喉翻，手重妙药也难救，手轻宜用回生丹。

卯时：血海轮流在卯时，只怕此刻破了皮，人似昏迷血似箭，烧红金银即可医。

辰时：天庭穴在正缝中，只怕头破伤了风，若是伤风心空冷。纵有妙药难成功。

巳时：风尾穴在半当中，受伤不宜饮食攻（戒冷饮冷食），血似长丝如射箭，心惊肉跳要送终。

午时：通脉通关在午时，不宜掌上破了皮，人似昏迷血似箭，血似莲花不可医。

未时：未时血海在胰脏，内有蟬宫两相连，此时若是伤了它，纵有妙药也枉然。

申时：申时血海在尾闾，二十四节皆相通，受伤两腿俱难坐，气通下血便在中。

酉时：酉时血海在百重，涌上血剑不知痛，回气急把药来救，总要金银烧得红。

戌时：铜壶滴漏在戌时，犹如麻症小肠经，受伤不宜先服药，炒熟早谷暖小阴。

亥时：涌泉穴上麻石床，受伤之人面带黄，踏行一步俱难走，十二经中用妙方。

（12）《十五空练法》：

一空练：肩必沉，莫出力。臂略曲，推即直。出手长，莫轻往。

二空练：须想他，对心打，让其拳。他要变，我即跟。逼进步，对向推。

三空练：如有人，立吾前。举手近，残粘身。势吸逼，

身活软。手似箭，推直前。

四空练：外用夺，内用援，粘而分，推向前。

五空练：上中下，分三盘，高低进，莫等闲，来如风，去无形。

六空练：辨方向，左或右，横或直，随向进，而取之。

七空练：脚宜直，尖不弯，膝莫提，防人牵。

八空练：我用推，彼必变。随其变，顺而取。

九空练：他想拦，我开手，拨或抬，看虚实，对向推。

十空练：须想彼，来如虎。逼凶势，轻而粘。

十一、二空练：我举手，想其外，或其内，左单擒，右单擒，双手擒，分法用，而取之。

十三空练：想上下，顾周身，防人粘，我粘人。对面推，便跌人。

十四空练：他打来，气势凶，借他力，顺而牵。

十五空练：想身轻，手足便，快如风。无阻拦。

上诸法坚心练，至纯熟，出手自然无失误。

（三）“岳家拳的风格特点”

岳家拳的风格特点，可概括为以下各点：

（1）岳家拳质实古朴，沉实稳健，短小精悍，带气发声。

（2）富技击，讲实用，兼练气功和桩功。

（3）岳家拳，以拳法为主，少用腿，是以拳为主的拳种，有拳为“王”之说。在套路中常用的手型有“勾手”、“刁手”、“镖手”、“夺手”。掌型占十分之七、八。拳

型占十分之二、三。

(4) 岳家拳力猛劲刚，发力完整，重在战斗时实用。

(5) “夹臂短手”、手不远伸，肘不离肋，手不离胸。“伏击手”、“抢击手”等都属于短手之类的手法。

(6) 运动时两足掌不断擦地，很少提腿。

(7) 岳家拳上步：上半步，跟一步，催半步，或一上、一催、一跟。类形意拳上步、跟步一样。

(8) 岳家拳练拳时，带气发声，每练一小段时，即发出“嗨”或“嗨”的声音，换气助力。上场先把腹腔之气用口呼出，口唇上留一小口，再把气缓缓吸入腹腔，沉于丹田，每次均如此。

(9) 岳家拳的步法，以“食鸡步”为主，不丁不八，是出手或练桩功的步子，稳固灵活，前三后七，重心在后脚。十趾抓地，两膝内扣。

(10) 岳家拳在技击时，只许上步，不许退步，拳谱曰：“进步可三摄，退一不可移”，“进胜退败多”。这与岳家军打仗方法一样，只许进，不许退，所以每战必胜。

(11) 岳家拳套路，一去一来，往复重复，动作相同，方向相反，与形意拳来回有重复一样。

(12) 岳家拳基本套路从一字拳到十字桩，按数字排列，便于教练时循序渐进。

(13) 重武德，择人而教。《“岳武穆王武艺要说”》“八法论”、转录如下：“岳武穆王演八法势，行于世，盖益人身心者，功甚巨焉。传之君子只以护身防险，传之小人如虎添翼，贻害人者，岂浅鲜哉”！曩者公尝演法教人曰：“入吾门者类皆俊秀之英能，以艺为贵，不以艺为能，而以

量为能，其人吾所钦哉”。“有不谙先王法术妙用者，一经争斗，动辄倾蹶，非谓技不足以胜人，恐有性命之忧焉。君子之学，贵知自反，横逆之来，先其自责。求人之谅，而未能容，求人之恕，而未得宽，文人弱士，不以为无术乎”。

诚传吾法以操之，技之精者，神自定。习之熟者，养自深，则心气和平。吾知其猝然临之而不惊，无故加之而不怒。“有文事，必有武备，习礼乐，复嫖兵戎者，入可防身保家，出可治国卫民，八法之势，岂可忽哉。”

谨书其概，以告天下后世之众，揆文，必兼奋武者，可与传之。

又：“四常六戒”。“四常”：常奉师，常守法，常精练，常提防。“六戒”：戒谈人高下，戒妄动手足，戒贪淫美色，戒夜行不规，戒助人为虐，戒交游奸邪。

（四）岳家拳套路、手型、手法、步型、步法、身型、身法

（1）岳家拳已整编的套路有“一字拳”，“二连拳”，“三门桩”，“四门架”，“五法”，“六合”，“七星”，“八法”，“九连环”，“十字桩”。另有一些发展演变而来的套路。器械套路主要有：“岳家枪”，“勾连枪”，“双锤”，“双铜”等。

（2）“手型手法”：手型有：“勾手”、“刁手”、“镖手”、“夺手”。掌型有：“俯掌”、“仰掌”、“侧掌”、“反掌”、“立掌”、“螺旋掌”、“瓦掌”。“拳

型”有：“俯拳”、“仰拳”、“立拳”、“栽拳”、“螺旋拳”、“鸡心拳”，以“鸡心拳”为主。

各种手法有：冲、拦、截、砍、刁、卡、推、劈、格、架、挑、撩等。

(3) “步型步法”：“步型”有弓、马、虚、仆、歇、食鸡步。“食鸡步”为主要步型、两腿弯曲，两脚不丁不八，两足尖微扣，十趾抓地，是含机蓄势伺机反扑的步型。

4、“步法”有：弓、马、虚、仆、歇、食鸡、扣、摆、盖、插、进、退、闪、转、横、跟等。

(3) “身型身法”：身型：尾闾中正，身正步稳。身法：“含胸拔背，松腰沉臀。出手时，手起肩随腰摧，收手时，以腰带肩，以肩带手”。有肩靠、背靠、臀靠等皆属身法。

岳家拳常用手型、掌型、拳型、步型：

一、手型：



1. 勾手



2. 刁手



3、钩手



4、夺手

手型要领：

1、“勾手”。五指撮拢，拇指在内略高于余指，扣腕。

2、“刁手”，拇指在食指下张开，相距约5公分，余四指并拢外摆。

3、“镖手”，中食二指并拢伸直，余指屈于二指两侧下方。

4、夺手，拇指伸直贴食指外侧，余四指并拢伸直，指尖向下，扣腕。

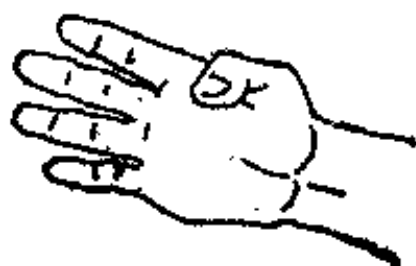
二、掌型：



5、俯掌



6、仰掌



7、侧掌



8、反掌



9、立掌



10、螺旋掌

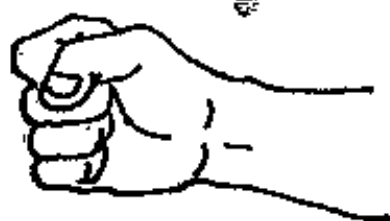
三、拳型：



11、俯拳



12、仰拳



13、立拳



14、栽拳



15、鸡心拳

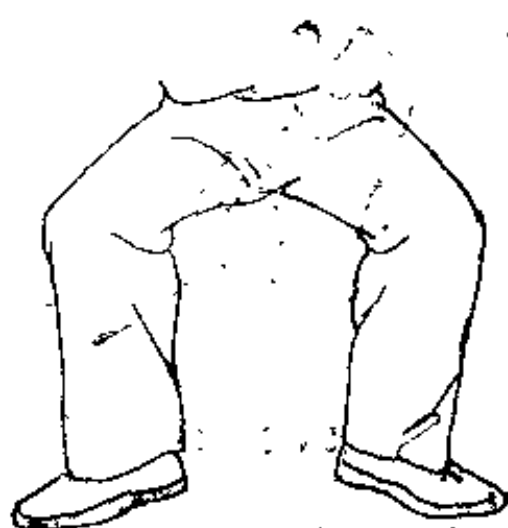


16、螺旋拳

四、步型



17、食鸡步



18、马步

附注：步型要领。

“食鸡步”和外八字型“马步”，是岳家拳常用步型。

“食鸡步”，不丁不八，重心前三后七。表现在桩沉步稳，进退灵活。

外八字型“马步”，与内八字型马步，做法相同，惟岳家拳习惯于用前一种，不便改动，只加说明。其余弓、虚、扑、歇等步型可以通用，不另举例。

（五）功法与劲路

岳家拳练功有掌功、拳功、镖手劲功，臂功、腰腿功、桩功、气功。功法有“一字功”，益元功，蛤蟆功，元子步，硬功有铁砂掌、鹰爪力。内功练三元——精、气、神。站桩功以食鸡步为主，要求三尖对六合。辅助功、打造板、砂袋、吊袋包，千层纸、举石担、石锁、滚筒子、砍桌角等。

岳家拳劲路，出手发完整之劲，用吞、吐、浮、沉诸劲

法。诀云：“吞身如鹤缩，吐手蟒蛇奔，鼓撞随风入，轻重左右分”，“浮如云出岫，沉若石投江，左右常关顾，坐腿把阴藏”。并有惊、崩、抖、策诸劲。发劲时，先沉气蓄劲，如箭在弦，再蹬腿拧腰上步，脚踏中门，手到脚到，气到声到，手起步落，如弓放箭，一发即中。此即谓崩抖之劲，也称“暴发劲”。与形意拳发劲略同。练拳时须注意锻炼此劲。

（六）技击与特点

岳家拳技击方法包括，桩劲、气功、劲路、散手、套路、五峰、六肘、五法及残摧援夺牵捺逼吸八法等内容，并有拳谱诀法作理论指导，是一门比较完整的武术门派。

在实战中，不断总结经验，加以改进。据了解最初只以单、双推掌方法为用，继以散手对敌，发展成套路，并有岳家枪、勾连枪、双锤、双铜等器械。由“散手”到“连拳”，技击方法又得到进展。散手有：云雾手、封闭手、伏击手、抢击手、阴阳手、抛托手，手法简便，运用灵活，交手对敌，手来手破，脚来脚封，近战用“五峰”、“六肘”，稍远则用脚用手。另有擒拿封闭、抛托插煞、披栏截砍、刁卡推劈等技击方法很多，只要按照岳家拳的打法运用，是可以战胜对方的。其技击特点：（1）要动作迅速勇猛，二人交手快者胜，诀云：“身动如腾龙，膀落似熊沉，起身如放炮，落地似春雷”，都形容“快”、“稳”。（2）动手如猛虎搜山，有敢拚敢打、冲锋陷阵的胆量和气魄，以气势压倒敌人，有必胜的信念和决心。（3）要灵活多变，身为

主、眼为先。进退闪展，五法配合，强攻巧取、变幻莫测，手足同进，意气合一、以巧致胜、使敌难防。（4）要主动进攻，进攻是岳家拳的主导思想，“能教一思进，莫教一思存”，“退败进胜多”。以强攻猛打战胜敌人，“防守”是暂时的。岳家军作战就是这样，所以，有战必胜，故敌谓之曰：“撼山易撼岳家军难”。

五、岳家拳拳术套路

一字拳

杨云珍 示范 王刚 整理

一、预备势

两脚开立与肩同宽，两掌心向上，指尖正对前方、抱于腰间，抬头，挺胸。目视前方（如图1）。



图1

二、开弓冲拳

（1）左腿提膝，小腿内扣，成右独立步。右掌从右侧向前横夺，左手向上提至胸高后向前屈腕下扣成勾手（如图2）。



图2

(2) 左脚落于右脚外侧震地，右脚提起向前上一步，身体左转 90° 成马步，同时，右勾手变俯拳向右侧冲出，高与肩平，左肘向左抬起，高与肩平。握拳，拳心向下，目视冲拳方向（如图3）。



三、浪里摇船

左脚向体前上半步，右脚擦地前扫半圈，身体重心落于左脚上，成右食鸡步，同时左手向右肩外侧格挡，右手向右腿外侧勾击，目视右手小指（如图4）。



四、猛虎扑食

右脚向前上一大步，成右弓步。同时，右手以肘为轴向外格向前直推，成立掌。左掌向左腰侧下带，掌心向内贴于腰间。（如图5）。



五、猛蛇吐箭

(1) 两腿不动，两手变二指镖，右手从左臂上向前直插镖手，同时，左手内旋收回腹前，指尖向前（如图6）。



图6

(2) 右脚提起落回原处，右镖手收回至右小腹前，指尖向下，左手向前镖出，高与口平，目视左手（如图7）。



图7

六、马步取手插拳

右脚向左前上一步。身体左转90°成马步，同时，右拳向右侧冲出，左肘向左侧顶撞，肘与肩平，镖手变俯拳（如图8）。



图8

七、援夺牵带切脚

(1) 右手屈肘从腹前向左上穿，右脚向后退一步，身体右转 90° ，两手于胸前交叉（如图9）。



(2) 身体右转 45° ，左脚提起，向前切击，力达脚外缘，右手下落至小腹右侧，左手经左下后落向右腹前合抱，拳心贴腹，目视左脚（如图10）。



八、双龙出洞绞尾手

(1) 左脚落下成马步，同时，两手从腹前向左侧牵带，屈肘向体前往上左右格挡，左掌掌心向内，左掌高与头平，右掌置于左肘里侧，高与腹平（如图11）。



(2) 右脚退一步，左脚擦地前扫，重心落于右腿，同时，左手从体前向左侧下方成勾手格挡，至左膝外侧，右掌置于左臂前约10公分处（如图12）。



图12

九、挑枝对心肘

(1) 左脚向前上半步成左弓步，同时，左掌向前向上猛挑，右掌向下收于右腰间，目视左手（如图13）。



图13

(2) 右脚向前上一步成右弓步，右手从左臂前向上穿出，“塞肘”。手掌护于右耳侧，左掌掌心向内收抱左腰间（如图14）。



图14

十、单镖擦拳

(1) 两腿不动。右手先向前伸直屈腕，再向下刁手，落至右腹前。同时，左手向前镖出（如图15）。



图15

(2) 右手变俯拳向前下方冲出，左镖手变掌经右拳背撤回，置于右臂上方，掌心向外；指尖向上，目视右拳（如图16）。



图16

十一、双吸逼

(1) 右脚退半步，左脚随之擦地收半步，变右虚步，同时，两掌收于腹前，小腹吸气内收，左掌在上，右掌在下，两掌交叉，掌心向上偏内，目视前下方（如图17）。



图17

(2) 右脚快速向右前方移半步成右弓步，同时，两掌仍交叉，用掌刃猛力向前逼（推），力达两掌外缘。目视两掌（如图18）。



图18

十二、翻身抛托掌

身体左转 90°，右脚擦地向左扫半圈，变右虚步，两手随身体左转，从下向身体左上外挡，两手于胸前变托掌，两腕脉门紧贴，掌心相对，斜向上方。如双手捧物（如图19）。

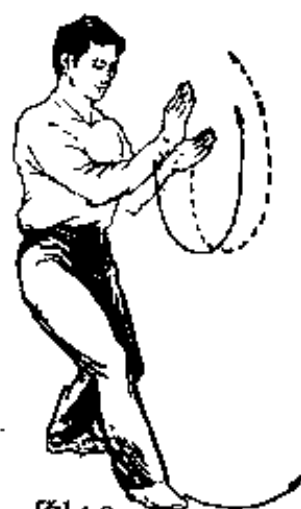


图19

十三、移山塞海

(1) 身体左转 90° 右脚向左前方上一步，成右弓步，两掌由下向体左侧带，然后向右上方撩起，左掌与头部同高，右掌在左肘内侧，目视左前方（如图20）。



图20

(2) 左脚向体左后方移半步，上体左转90°变左弓步。同时，左掌刃向前切击，右掌随左掌一起向前插出，右掌成侧掌，左掌附于左前臂内侧（如图21）。



图21

十四、双捶金钟

右脚提离地面，左脚蹬地起跳，然后两脚同时落地，成左扑步，两立拳捶击地面（如图22）。



图22

十五、马步勾手冲拳

(1) 身体重心上起变马步，左手以肘为轴，前臂先向外格挡，后翻腕勾手伸臂。右拳变掌收于右腰间，掌心向后（如图23）。



图23

(2) 右腿后蹬伸直变左弓步，右掌变立拳向前直冲，拳眼向上，左勾手变仰拳收于左腰间，拳心向上（如图24）。

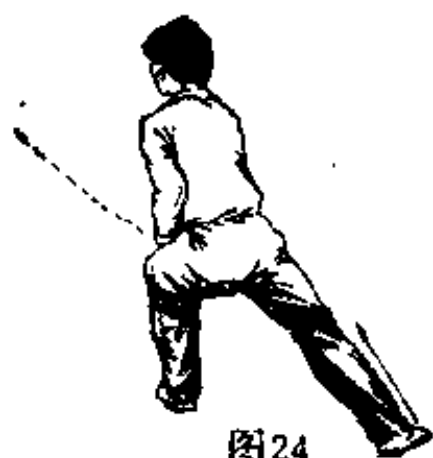


图24

十六、单镖切脚出手掌

(1) 右腿向前弹踢，左镖手向前直插镖出，右仰拳收至腰间（如图25）。



图25

(2) 左脚落于身后一步，变成左弓步，右掌向前直插，掌心向左。左镖手收回至左胯上俯掌（如图26）。



图26

十七、虚步稍偏

身体重心后移至右腿上，左脚擦地收回成左虚步，同时，右掌变勾手，往下向右下侧格挡，左手移于右肩前面成拦掌，掌心向后（如图27）。



图27

十八、进步拨搭

左脚向左侧上一步，右脚擦地向前扫半圈，成右虚步，同时，两手先从腹前向前方托出。掌心向上，然后两前臂内旋手腕向下勾手，向外拨击（如图28）。



图28

十九、稍步一掌

右脚擦地向后退一步，成左弓步，右掌收于右腰间，掌心贴腰，同时，左手向左膝外侧夺掌（如图29）。

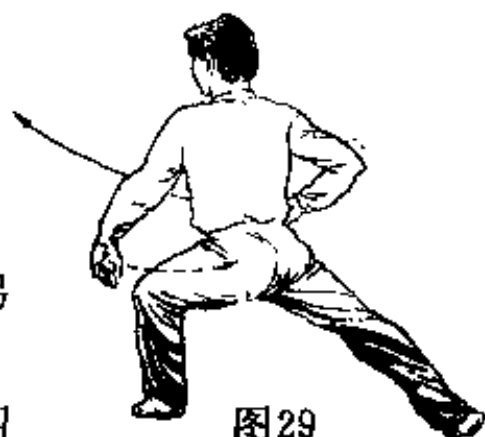


图29

(2) 两腿不动，右掌向前插出，左掌收于左腰间变拳，拳心向内(如图30)。



图30

二十、二郎担山

身体右转180°右腿随身退一步，变成右虚步，两拳收抱上腹前；拳心相对，两俯拳向体两侧快速挑起，两臂左右分开，拳与肩平(如图31)。



图31

二十一、虚步两镖

(1) 右脚提起，往左脚前方落半步。身体左转90°，左脚向前上一步成左虚步。同时右拳变掌经腹下，向前穿出，左掌置于右臂上(如图32)。



图32

(2)、下肢不动，两手齐变二指镖，左手向前镖出，右手收至胸口（如图33）。



图33

(3) 左脚上一步成左弓步，左手收至上腹前，掌心向下。右手变俯拳向前冲出（如图34）。

二十二、开弓拳

身体右转 90° 成马步，左手向前冲出俯拳，右肘抬起后拉，高与肩平，手握俯拳。（如图35）。



图34



图35

二十三、力劈华山

右腿向后蹬直成左弓步，右手向前劈掌，左拳变掌收于右臂内侧，掌心向右，指尖向上（如图36）。



图36

二十四、挑枝对心肘

（1）下肢不动，左手先向前上方插出。再向上挑掌，右手向下收回腰间（如图37）。



图37

（2）右脚上一步，成右弓步，上体左转180°，右手从左臂前向上穿出，然后屈肘，手掌护于头右侧，左手收抱左腰间，掌心向内（如图38）。



图38

二十五、单镖插拳

(1) 两腿不动，面向右转90°，右臂伸直变勾手，向前勾击，接着收回右腹前。同时，左镖手向前直插（如图39）。



图39

(2) 右拳向前下方冲出，左镖手变掌，往右拳背上方，快速收回至右前臂内侧，掌心向外，指尖向上（如图40）。



图40

二十六、双吸逼

(1) 左脚退半步，右脚随之擦地收回半步，变右虚步，同时，两掌收于上腹部前面，两腕交叉，左手在上，掌心向上（如图41）。



图41

(2) 右脚快速向右侧移半步，变右弓步，同时，两掌仍交叉，左掌在上，向右拳上切击，力达掌外缘，掌心向下（如图42）。



图42

二十七、翻身抛托手

身体左转 90°，右脚擦地向左扫半圈，变右虚步，同时，右手随身体左转，从下向体左上外格，两手胸前托立掌（如图43）。



图43

二十八、移山寨海

(1) 左脚尖外摆，右脚尖内扣，身体左转 180°，成食鸡步。同时，左手随身转时向右上方挑立掌，右手置于左肘下方，目视左掌（如图44）。



图44

(2) 左脚向左侧上半步，成左弓步，同时，左掌向前切击，右掌随左手向前插出（如图45）。

二十九、双捶金钟

右脚提起，左脚蹬地起跳，两脚同时落地，成左仆步，同时两立拳捶击地面（如图46）。

要领：整个动作快速协调，左脚蹬地跳起，不必过高。



图45

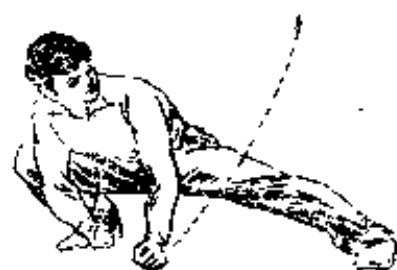


图46

三十、马步勾手冲拳

(1) 重心起米变马步，左手以肘为轴，前臂先向外格挡，后翻腕勾手伸臂，右掌收于右腰间，掌心向后（如图47）。



图47

(2) 左手变拳收回腰间，右腿伸直变左弓步，右掌变立拳拳心向内，向前直冲，左勾手变仰拳，收回左腰间，目视右拳（如图48）。



图48

三十一、单镖切脚出手掌

(1) 右腿向前弹腿，左镖手向前直插镖出，右立拳收至右腰间，变俯掌，掌心向后(如图49)。



图49

(2) 右脚落于身后一步，变左弓步，右掌向前直插成右侧掌，掌心向左，左镖手收回至左跨上，变俯掌(如图50)。



图50

三十二、虚步稍偏

身体重心后移，至右腿上。左脚擦地收回成左虚步，同时，右掌变勾手，往下向右外侧格挡，左手移至右肩前面拦掌，掌心向后(如图51)。



图51

三十三、进步拨搭

左脚向左侧上一步，右脚擦地向前扫半圈，成右虚步，同时，两手先从腹部向前托出，掌心向上，然后两臂内旋，屈腕勾手，向外拨击（如图52）。



图52

三十四、稍步一掌

（1）右脚擦地向后退一步，成左弓步，同时，右掌收于右腰间，掌心对腰，左掌向左外侧夺掌（如图53）。



图53

（2）两腿不动，右掌向前插出左掌收于左腰间，变立拳（如图54）。



图54

三十五、二郎担山

右腿随身后退一步，身体右转 180° ，变右虚步，两拳收抱上腹前，拳心相对，两拳向体两侧挑起，两臂左右分开，拳与肩平（如图55）。



图55

三十六、虚步两镖

（1）右脚提起，经左脚前方落地，身体左转 90° ，同时，左脚向前上一步，成左虚步，右拳变掌经腹下，向前格挡，左拳变掌置于右臂上方。两掌心上下相对，相距约20公分（如图56）。



图56

（2）下肢不动，两手变二指镖，左手向前直插镖出，接着右镖手，收于右腰间（如图57）。



图57

(3) 左脚上一步，成左弓步，左手收至左腹前，掌心向下，右镖手向前冲击。要领：两镖手连接紧凑（如图38）。



图58

三十七、开弓拳

身体右转 90° 成马步，左手向前冲俯拳，右肘抬起后拉与肩平握俯拳，拳心向下（如图59）。



图59

三十八、力劈华山

右腿蹬直，成左弓步，右拳变掌向前劈掌。左拳变掌收回右肘内侧，掌心向右，指尖向上（如图60）。



图60

三十九、护胸滚肘

(1) 右手屈腕下勾收于腹间，左手向前屈腕下扣，成夺手，身体右转 90° 成马步，目视左手（如图61）。



图61

(2) 右脚上一步，成右弓步，同时，右肘随之向前滚肘，左手贴于右前臂背侧（如图62）。



图62

(3) 右前臂向外翻掌，力达掌背，左掌贴于右肘下（如图63）。



图63

四十、猛蛇吐箭

(1) 右手变镖手收于右腹前，左镖手向前镖出（如图64）。

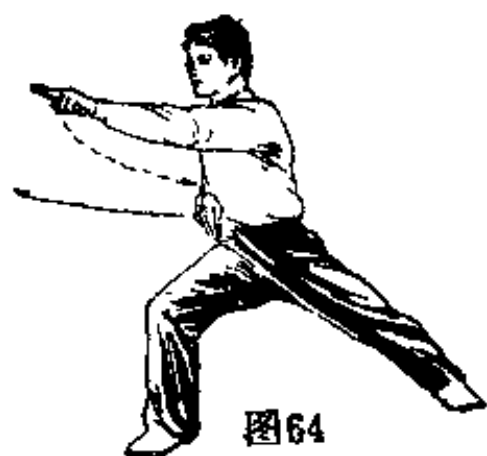


图64

(2) 右手向前镖出，左镖手收于胸前（如图65）。



图65

要领：以上两镖手要衔接紧凑，向前镖出时，到最后要发出寸劲。

四十一、马步双倒肘

身体右转90°成马步，两手变俯拳，拳心向下，两肘向体两侧顶肘（如图66）。



图66

四十二、扣手滚肘

(1) 左臂以肘为轴，向外翻转，然后，屈腕下刁手，目视左手（如图67）。



图67

(2) 右脚向前上一大步，成右弓步，身体左转90°，同时，右臂屈肘向前滚肘，左掌贴于右前臂背侧（如图68）。



图68

四十三、援夺牵带切脚

(1) 右脚向后退一步，身体右转90°，右手屈肘从腹部向左上穿掌成刁手，左手上插至右上臂上方（如图69）。



图69

(2) 身体重心移至右腿上；左脚向前切出，力达脚外缘。两掌变立拳。收至小腹前（如图70）。



图70

四十四、逼架肘

左脚向前落一步，身体重心下降成马步，同时，两拳变掌由体左后侧，向左前侧拦掌。左掌在前，右掌在后（如图71）。



图71

四十五、雪花盖顶

(1) 身体右转90°，左脚提膝，右掌向前上方插刁手，高与肩齐，屈肘扣腕，掌心向下，左掌变勾手收于左腹前，目视右手（如图72）。



图72

(2) 左脚落于右脚外侧，右脚向右上一步，成右弓步，同时，右掌外翻至头上，成侧掣掌，左勾手经左体侧向下砍掌（如图73）。



图73

四十六、虚步缠转

左脚擦地收回，重心落于右脚上，成食鸡步，同时，左肘为轴，由里向外翻，腕向下勾手，右侧掌变刁手，置于左上臂上面（如图74）。



图74

四十七、扫堂腿

左脚上一步，右脚擦地向前扫腿半圈，成右仆步，两掌刃切击地面（如图75）。



图75

四十八、猛虎爬山

身体重心上起，变成马步，两掌变刁手，由胸前上举至头高，两臂向外分拨（如图76）。



图76

四十九、侧身劈手

身体右转90°，右腿上一步，成右弓步，右手以肘为轴，前臂向外翻劈仰掌。左掌托于右肘下。目视右掌（如图77）。



图77

五十、弓步双镖

（1）下肢不动，左手用镖手，向前镖出，右镖手收于上腹前，掌心向下（如图78）。



图78

(2)、下肢仍不动，右镖手向前镖出，左镖手收于腹前，掌心向下，目视右手（如图79）。



图79

五十一、双龙出水

右脚提起，左腿起跳，腾空后，右脚先落地变成左虚步，身体左转180°，左手经腹下向前上挑掌，右掌贴于左肘内侧（如图80）。



图80

五十二、收势

(1)、上体右转90°，两腿下蹲成马步，两掌在胸前交叉，左掌在上、右掌在下，掌心都向上，然后，两掌在胸前，向下沉压（如图81）。



图81

(2) 身体起立，左脚靠右脚，成立正势。同时，两手向体侧，左右分开，向上从胸前向下压掌。目视左方（如图82）。

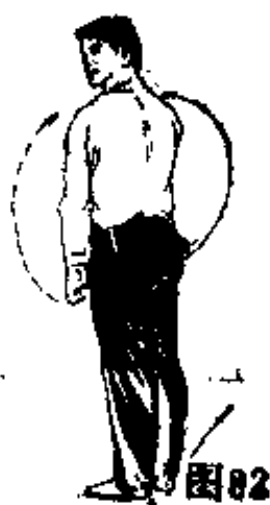


图82

五十三、礼拳

(1) 右脚向右侧移半步，身体左转90°，左脚向前伸成左虚步，两掌于胸前交叉，左掌在内，右掌在外，掌心都向内（如图83）。



图83

(2) 两掌向下分开，绕至胸前，右手握俯拳，拳心正对左掌拇指根节，左掌四指并拢伸直，拇指弯曲，然后，两手缓缓向前推出，目视前方收势（如图84）。



图84

二连拳

张义保 演练 郭希文 张业金 整理

预备势

面向南站立，两脚与肩同宽，脚尖向前，同时，两手仰掌分抱两腰间。目向左平视（如图1）。

要领：（1）舌顶上腭，气沉丹田，鼻呼鼻吸，呼吸自然。动作中，每练一小段时，发气发声，换气助力。以下每个动作说明中不再一一叙述，以资简略。（2）起势面南背北，左东右西，以下仍称前后左右四方。

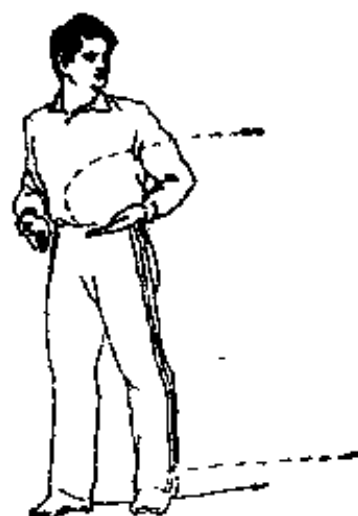


图1

第一段

一、二龙抢珠

（1）接上势，原地震右脚，上体左转 90° ，右脚向左前盖步，左脚随向右脚前，跳上一步，成左弓步；同时，左掌经胸前，向左方刁手。右手抱仰拳，至右腰间。目视左

手（如图2）。

（2）接上势动作不停，左刁掌回收腰间，右手用中、食二指，作镖手向前镖出，目视右手。（如图3）。



图2

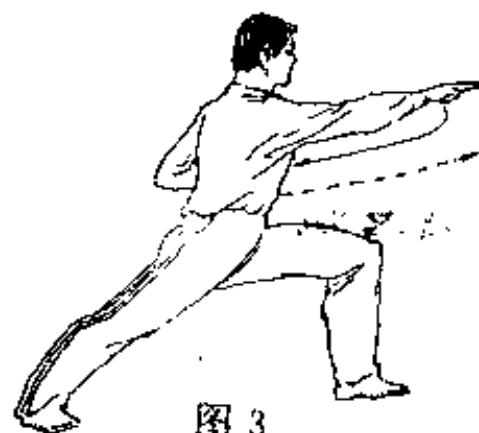


图3

二、二龙抢珠

接上势，下肢不动，右镖手收回右腰间，换左镖手，向前镖击，目视左手（如图4）。



图4

三、仆步闪跌

（1）接上势，右脚向右后方，退一大步，身体右转90°，左脚随体转时，跳移半步成马步，同时，左镖手变掌，与右掌从胸前，交叉上穿。成斜仰掌，置于左肘下方，目视左掌（如图5）。



图5

(2) 接上势，右腿屈膝全蹲，左腿向左仆步，同时，左掌上穿绕头高后，翻掌下压至左小腿上方，掌心向上。右掌轮臂由下向上，至头高后翻掌，上架于头上，目视左手（如图6）。

四、吞桩夺掌

接上势，右腿稍起，左仆步收回，变成左食鸡步；同时，右手握仰拳收抱腰间，左掌经胸前，向下夺拨，目视左手（如图7）。

五、磨盘扫雪

接上势，左脚向后退半步，屈腿，右腿向左前方，扫腿一周，身体随腿左转 180° ，成右弓步，同时，右肘随右腿一同，向左后滚肘，左掌拍扶右肘，目视前方（如图8）。



图6



图7



图8

六、右边拦手

(1) 接上势，下肢不动，上体稍右转（面西北），两掌在胸前交叉。同时，左掌向下穿插。右掌向上穿肘，目前视（如图9）。

(2) 接上势，右脚向前半步，左脚跟进半步，仍成右弓步，同时，左掌由下经腹前，向左上划弧，再经面前向右落在右腕内侧成俯掌，右掌由上经面前，向右划弧，再向下至胸前成俯掌，同时，两掌由胸前，向前推出，左掌在前，右掌贴于左腕内侧，目向前视（如图10）

七、二郎担山

(1) 接上势，左脚向左方移半步，右脚向右移半步，身体左转90°成马步，两臂同时向左右平伸，均成仰掌，目视正前方。（如图11）

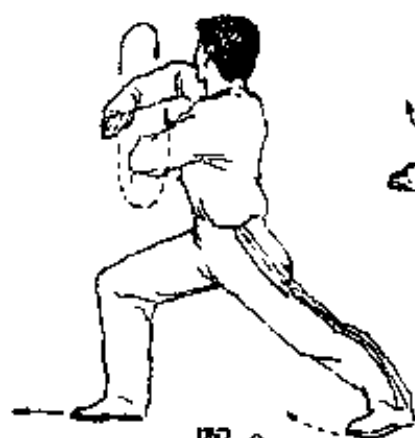


图9

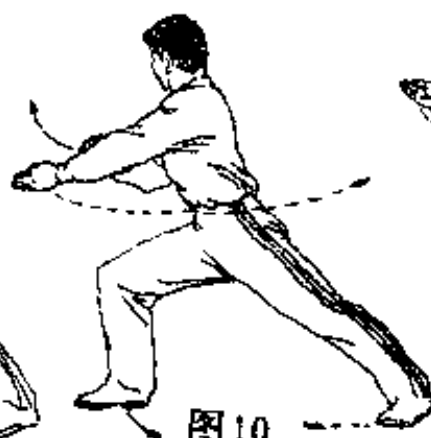


图10



图11

(2) (接上势)，下肢不动。两臂屈肘，两掌于胸前交叉。两掌向上目视前方（如图12）。

(3) 接上势，下肢不动，两臂向左右两边平分成俯掌。目向前平视（如图13）。

八、龙形阴阳掌

接上势，左脚从左向右上盖步，两腿屈膝下蹲成歇步。上体右转180°，（面东）；同时，右掌直臂从上向下劈至裆前，左掌屈肘从下向上挑，随落与眉高，目视左掌（如图14）。



图12



图13



图14

九、浪子蹴球

接上势，全身起立，左脚立稳，右脚向前弹踢，同时，两掌掌心向上，平行上托与面高后，再快速翻掌，（掌心向下），变勾手向下扒至身体两侧，成后勾手。目视踢脚前方（如图15）。

十、黑虎掏心

接上势，右脚前落成右弓步，同时，右勾手变俯拳，由右腰间向前冲出。左勾手变侧掌，扶于右肘内侧，目视右拳。（如图16）。

十一、夺手推掌

（1）接上势，右脚向前上半步，左脚跟一步，重心后移成右食鸡步。同时，右拳变仰掌，指尖向上，以腕为轴翻掌，再由内向外旋夺手，指尖向下。左手变仰拳，收至左腰间，目视左方。（如图17）。



图15



图16



图17

（2）接上势不停，右脚上半步，左脚跟半步，同时，右掌变仰拳，收回腰间。左俯掌向前推出，掌外刃向前，目视左手（如图18）。

十二、夺手冲拳

(1) 接上势，右脚向前上半步，左脚跟半步，仍成右食鸡步；同时，左掌以腕为轴，向下向左夺拨，目视左手（如图19）。

(2) 接上势，右脚上半步，左脚跟半步，仍成右食鸡步，同时，右拳从腰间向胸前冲出，成立拳。左夺手收回，至右肘内侧，目视右拳（如图20）。



图18



图19



图20

十三、右伏击手

接上势，左脚后退半步，右脚跟退半步，仍成右食鸡步。同时，右拳变仰掌，向右、向内在胸前平绕一周，云拨刁手。左掌经胸前向左、向下、向内云拨，至右手下托掌，掌心向上，两掌手心相对（如抱球状），目视右手（如图21）。



图21

第二段

十四、二龙抢珠

(1) 接上势，右脚向左脚前上成盖步，在右脚未落地之前，左脚向右后方跳起落步，转身 180° ，成左弓步。同时，两手先变仰拳收回腰间。再以左拳变掌，向前方刁手，目视左手（如图22）。

(2) 接上势不停（原步法未动），同时，左刁手收回腰间，右手变二指镖向前镖击，目视镖手。（如图23）。



图22

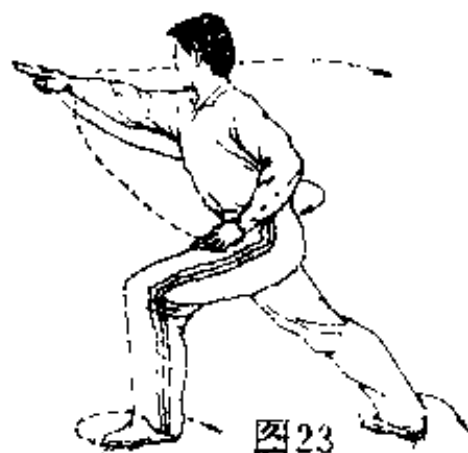


图23

十五、转身二龙抢珠

接上势，上体和两腿，同时向右后旋转180°成右弓步，右镖手收回右腰间，换左镖手（中、食二指），向前镖击，目视左手（如图24）。

十六、仆步闪跌

（1）接上势，左脚向脚后退插步，右脚起跳，随向左前落一大步，身向左转90°，成斜马步。同时，（此动作与图5相同）左镖手变掌，经右臂内，从胸前交叉上穿（如图25）。

（2）右腿屈膝全蹲、左腿向右后方仆步。左掌上穿至头高后，翻掌下压至左小腿上方。右掌经裆下，向右轮臂向上，至头高后，翻掌上架于头上（如图26）。



图24



图25



图26

十七、吞桩夺掌

上体稍起，右腿半蹲。左脚回收成左食鸡步；同时，右手变仰拳，收于腰间。左掌以腕为轴，经胸前向下夺拨（如图27）。

十八、磨盘扫雪

左脚略收回后，向前上半步，屈腿全蹲，右腿直腿，向左扫腿一周后，成右食鸡步；同时，右肘随右腿扫一周，向前滚击，左掌拍击右前臂（如图28）。

十九、右边拦手

（1）右脚向前上半步，指尖向下成右弓步。上体右转150°（面东北），两掌胸前交叉（如图29）。



图27



图28



图29

(2) 上势不停，下肢不动，左掌由下经腹前，向左上划弧，经面前向右，置于右腕内侧。内掌从上经面前向右划弧至胸前，再向右前方拦手，掌心向下（如图30）。

二十、二郎担山

(1) 身体左转 90° （面北），左脚向左方移半步，右脚跟移半步，成马步，两臂同时向左右，分开伸平，两掌成俯掌（如图31）。

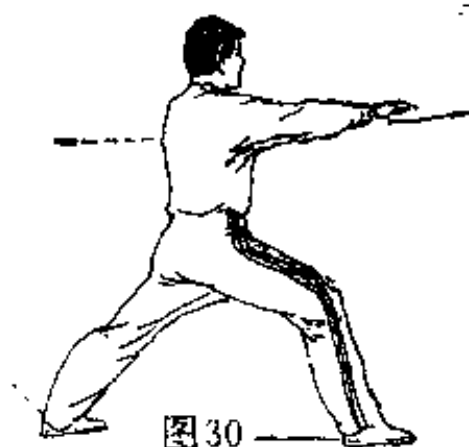


图30



图31

(2) 接上势，两臂屈肘，向胸前合抱交叉，两掌变仰掌（如图32）。

(3) 接上势，两臂再向左右两边分开，两掌成俯掌（如图33）。

二十一、龙形阴阳掌

左脚向右盖步，两腿屈膝下蹲，成左歇步，上体左右转约 90° （面西），同时，右掌直臂从上向下裆劈，护裆。左

掌屈肘从下向上挑至眉高成立掌（如图34）。



图32



图33



图34

二十二、浪子蹴球

全身起立，两掌平行上托，至头高后，快速翻勾手，向下勾至身体两侧，同时，起右腿向前方弹踢（如图35）。

二十三、黑虎掏心

右脚前落成右食鸡步，右勾变俯拳，经腰至胸前，向前冲出。左勾手变俯拳，贴于右腕内侧（如图36）。



图35



图36

二十四、夺手推掌

(1) 右脚向前上半步，左脚跟半步，仍成右食鸡步。同时，右拳变夺手，在胸前翻腕夺出，左手变仰拳收回左腰间（如图37）。

(2) 上势不停，右脚向前上半步，左脚跟步。右夺手变拳，回收右腰间，左拳变侧掌向前插出。掌心向右（如图38）。

二十五、夺手冲拳

(1) 右脚向前上半步，左脚跟半步，仍成右食鸡步；同时，左掌以腕为轴，翻腕向右夺手外拨。右手未动（如图39）。



图37



图38



图39

(2) 接上势，下肢不动，右拳从右腰间，向上行至胸前，左拳略回收，附在右腕内侧，随右拳一同向前冲击，两

拳均成俯拳（如图40）。

二十六、右伏击手

左脚后退半步，右脚跟退半步，仍成右食鸡步；同时，右拳变掌在胸前，逆时针绕一周，成右刁手，同时左拳变掌，在胸前顺时针绕一周，至右小臂下停止。两掌相对，成右伏击手（如图41）。



图40



图41

第三段

二十七、左伏击手

右脚尖内扣，左脚向右后方横一步，身体左转180°，成左食鸡步（面东），同时，左手从右手内侧，经面前向左云拨，右手经左肘下，两手一起随身，左转180°，向左后方刁手。两掌心相对，成左伏击手（如图42）。

二十八、如来反掌

(面东)左脚向左前上一步，成左弓步；同时，左掌从裆下，经右绕行至头高，再直臂反掌，向前下打出。仰掌。右掌变仰拳，收回右腰间(如图43)。

二十九、勾镰绊脚

(1)左脚回收半步，重心后移，成左食鸡步，同时，左手翻腕下捺俯掌，高与肩平。右手立拳向右侧后方猛拉，目视左掌(如图44)。



图42



图43



图44

(2)接上势，左腿屈膝下蹲，右脚向左后方扫半周，上体左转90°(面北)同时，右肘向左滚击，左手拍击右前臂(如图45)。

(3)上体起立，右脚后蹬退一步成左弓步。左臂屈肘上抬至肩高，右立拳回收右腰间；左俯掌向前推出(如图46)。

(4) 下肢不动，左掌变拳，收回左腰间，右拳从后上，向前下轮臂栽拳。拳与膝平。拳心向后（如图47）。



图45



图46

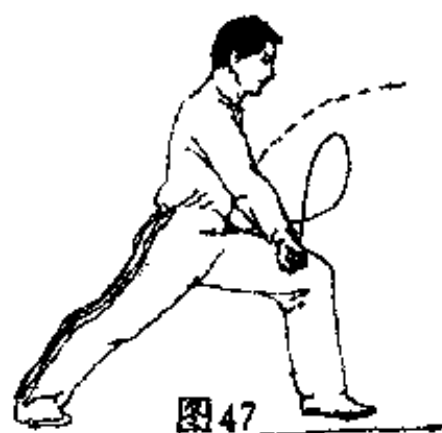


图47

三十、左推碑掌

(面东) 右脚向前一大步，成右食鸡步；同时，右拳从腹前，向左上经面前，先向右侧刁手。再随即变仰拳，回收右腰间。左掌从左腰间，向上行至胸前，变俯掌向前推出（如图48）。

三十一、狂风倒树

(1) 右脚向前上半步，左脚跟半步，仍成右食鸡步；同时，左掌以腕为轴，向下夺拨。目视左手（如图49）。

(2) 接上势，下肢不动。右拳变立掌，从腰间上行至胸前。左夺手变立掌，与右掌拼拢，两掌同时向前推出，目视两掌（如图50）。



图48



图49



图50

三十二、云雾抛托

(1) 右脚向前上半步，成右弓步，右掌于左掌内下，穿至右腹前，掌心向里，指尖向下。左掌于右掌外上抬，至头前架掌。掌心向外（如图51）。

(2) 上动不停，下肢不动，右掌从右向上、向左划弧至胸高停。左掌从头上，向左向下划弧，至胸前停，两掌如抱球状。右掌在上成俯掌，左掌在下成仰掌，然后一齐向前抛托（如图52）。



图51

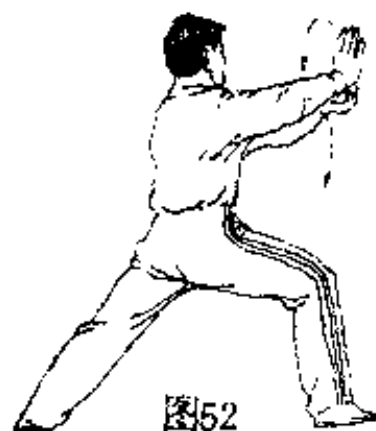


图52

三十三、云雾抛托

(1) 下肢不动，左掌于右掌内下穿，右掌于左掌外侧下插，两掌成交叉，如抱物状（如图53）。

(2) 上势不停，下肢不动。左掌由下，向逆时针方向，绕一周至胸前停，掌心向下。右掌从头上，向右向下，向逆时针方向，绕半周至左掌下，掌心向上。两掌心相对，如捧物状。一齐向前抛托（如图54）。



图53



图54

三十四、右顺手牵羊

左脚后退半步、右脚跟退半步，成右食鸡步；同时，两掌半握向体左侧，旋转一周（右掌上，左掌下），落回右腹侧（如图55）。

三十五、左顺手牵羊

左脚后退半步，右脚跟退半步，仍成右食鸡步；同时，

两手先直臂前伸，再屈肘向左腰侧牵带（如图56）。



图56



图56-1



图56-2（背视图）

三十六、左推碑掌

（1）右脚向前上半步，左脚随跟上半步，仍成右食鸡步；同时，右手从左腰侧，向前夺手，目视右手（如图57）。

（2）上动不停，右手变仰拳，回收右腰间。左立掌向前推出，目视左手（如图58）。



图57



图58

三十七、夺手冲拳

(1) 右脚向前上半步，左脚跟上半步，仍成右食鸡步；同时，左掌旋腕向下夺拨，成左夺手，目视左手（如图59）。

(2) 接上势，左手略回收，右立拳从腰间，向前冲击。左掌附贴在右肘内侧，目视右拳（如图60）。

三十八、右伏击手

下肢不动，右拳变俯掌，向右下按逆时针方向，在胸前绕一周，向右前云拨。左仰掌向左，按逆时针方向，在胸前上绕一周，至右小臂下合抱，（两掌心相对）。（如图61）。



第四段

三十九、左伏击手

右脚向左方上一步，左脚向右后移半步，上体左转 180° （面西），左手从右手内侧，经面前向左刁手。右手经左肘下，停于左小臂下方，掌心向上。两掌心前后斜相对（如图62）。

四十、如来反掌

左脚向左上半步，成左弓步，上体左转 90° （面南），同时，左掌按逆时针方向，在胸前绕一周，再直臂反掌，向前下击出，（掌心向上）。右掌变拳回收右腰间，（如图63）。



四十一、勾镰绊脚

(1) 重心后移，左脚略回收半步，成左食鸡步；同时，左手以腕为轴，翻腕下夺，成左夺手，目视左手（如图64）。

(2) 接上势，左腿屈膝下蹲上体左转90°（面南），右脚向右前方、（西南）扫腿半周，成右仆步，同时，右肘向左前滚击。左手拍击右前臂，目视前方（如图65）。

(3) 上体稍起，右腿后退一步，左脚尖里扣，成斜马步，左臂屈肘上抬，至头高成架掌，掌心向外。右拳变仰掌，肘上提下插至裆前，掌背贴右大腿内侧。目视前方（如图66）。



图64



图65



图66

(4) 主动不停，右脚后退一步，成左弓步。左手变仰拳，回收左腰间，右拳从后向上，抡臂至头高时，向前栽

打（拳心向内）（如图67）。

四十二、左推碑掌

右脚向前上半步，成食鸡步。上体右转90°（面西），同时，右拳从腹下，经面前向右刁手后，变仰拳回收腰间。左拳变俯拳，从腰间，向前冲出（如图68）。

四十三、狂风倒树

（1）右脚向前上半步，左脚随跟半步，仍成右食鸡步。同时，左拳以腕为轴，向下夺拨，成夺手，目视左手（如图69）。



图67



图68



图69

（2）接上势，右脚向前上步成右弓步，左手绕圈变立掌，右拳也变立掌，从右腰间，行至胸前，两掌拼拢，掌心

向外，向前平行推出，目视两掌（如图70）。

四十四、云雾抛托

（1）右脚向前上半步，左脚跟半步，仍成右弓步。同时，右掌于左掌内下穿，至右腿上方。左掌从右掌外侧上抬至头前架掌，掌心向前，目视前方（如图71）。



图70



图71

（2）上动不停，下肢不动，右掌按顺时针方向，在胸前绕一周，至胸前。左掌从头上，向左下行绕半周至胸前，两掌心相对，右掌在上，掌心向下。左掌在下，掌心向上。一齐向前抛托（如图72）。



图72

四十五、云雾抛托

（1）下肢不动。两臂屈肘回收。左掌于右掌内下穿，至小腹前

旋腕，掌心向外。同时，右掌于左掌外收至胸口，成反掌，掌心向外（如图73）。

（2）上势不停，左掌由下，按逆时针方向，在胸前绕一周，至胸前，掌心向下。右掌从头上，向右下绕半周，至胸前，掌心向上，两掌心相对，一齐向前抛托推出（如图74）。



图73



图74

四十六、右顺手牵羊

左脚后退半步，右脚随后退半步，成右食鸡步；同时，两掌半握向左上旋转，往右体侧回带（如图75）。

四十七、左顺手牵羊

左脚后退半步，右脚随后跟退半步，仍成食鸡步；同时，两手先直臂前伸，再屈肘向左小腹左侧牵带（如图76）。

四十八、左推碑掌

（1）右脚向前上半步，左脚随跟上半步，仍成右食鸡

步。同时，右仰掌由左侧，经面前变俯插掌。左手变冲拳，收抱左腰间（如图77）。



图75



图76



图77

（2）上势不停，下肢不动。右手变仰拳，回收右腰间，左俯掌用掌刃，向前平推出，目前视（如图78）。

四十九、夺手冲拳

（1）右脚向前上半步，左脚随跟半步，仍成右食鸡步；同时，左掌以腕为轴，向右旋腕夺拨，掌背向外，指尖向下。（如图79）。



图78



图79

(2) 接上势，下肢不动，左掌略回收，右拳从右腰间，向前冲击成俯拳。左掌附贴在右腕内侧，目视左拳（如图80）。

五十、右伏击手

下肢不动，右拳变掌向右下，按逆时针方向，在胸前绕一周，向右云拨刁手。同时左掌向左下方，按逆时针方向，在胸前绕半周，至小臂下变仰掌，两掌心前后斜相对，目视右刁手。（如图81）。

五十一、左伏击手

右脚向左扣上一步，左脚向左转上一步，上体随向左转180°（面东），成左食鸡步，同时，左手从右手内，经面前向右上转，随向左云拨刁手。右手经左肘，停于左小臂下方。两掌心斜相对，目视左手（如图82）。



图80



图81



图82

五十二、关公抹须

(1) 左脚尖向左、右脚尖向右，身体右转 90° （面南），两掌从胸前至裆下，再向身体两侧，伸臂分开，两手成仰掌高与肩平，目视左手（如图83）。

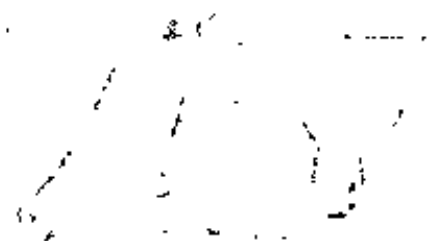
(2) 上势下停，两掌合拢变俯掌，至眉高后，从身体中线，往下抹至小腹前。“喘气”一长声，收势（如图84）。



图83



图84



三 门 桩

李金海示范 郭全孝整理

上 节

一、立正势

两脚跟靠拢并齐，脚尖分开约 60° ，腿直身正，两臂自然下垂，两手中指贴于两大腿外侧，头正颈直，两目向前平视（如图1）。



图 1

二、预备势

两手叉腰两脚开立，左脚向左横一步，与肩同宽，两手叉在腕骨上沿，上体前倾约 15° （如图2）。

“要点”：动作开始，先把腹腔浊气呼出，再吸取新鲜空气，压入丹田，充满肢体。每练到一段动作时，带气发一“嗨”声，助力。



图 2

三、一字正堂

两手向后转腕变勾手，勾尖向前，置于小腹两侧。两手分开两臂下沉伸直，上收至原位，两臂再下沉伸直。两掌变仰拳，上收至两腰间。两拳变掌，由下向左右两侧分开，转向上至头前高时，右掌变拳，拳心向外。左掌掌心贴在右拳背上。两手内旋，手心向下，经胸前下按至脐间，哈气（如图3）。



图3

四、马步架掌

上右步左转90°成马步，两臂齐向下叉，成交叉状，掌背向外，上挑至胸前抱掌，掌心向内，目前视（如图4）。



图4

五、马步双勾手

两腿原地原势不动，两掌变勾手，向左右肩前分开，夹臂。目前平视（如图5）。



图5

六、护胸鱼尾削掌

身体左转90°，两腿变左虚步。同时，右臂向左下叉，左臂向上经胸前，作鱼尾势旋转，上下交叉，右掌收至右腰间成仰掌，左掌向前平削推出，成俯掌（如图6）。



图6

七、右刁手

左脚向右上一步，右脚向右后方退一步。身体右转180°，成右食鸡步。同时，左掌收至左肩，向裆部下叉，再向上向左前挑出。再向右前平绕一圈，变仰拳收至左腰间。右手经左臂外侧，向右后外旋变刁手刁出，目视刁手（如图7）。



图7

八、左小翘边锤

右脚进半步，左脚跟半步，仍成右食鸡步，同时，右刁手变仰掌，收回右腰间。左拳由左腰间，变俯拳向左前方平冲，目视左拳（如图8）。



图8

九、左勾手

右脚尖内扣，左脚后退半步，身向左后转 180° 成左食鸡步，同时，右掌向裆部下叉，向上向右挑，至与肩平时，由侧掌变仰掌，经左臂内侧，平绕一圈，收至右腰间。左拳自右臂外侧，向前向左旋成刁手，目视刁手（如图9）。



图9

十、右小翘边锤

左脚进半步，右脚跟半步成左食鸡步。同时，左勾手变俯拳，收至左腰间。右拳由右腰间，变俯拳，向右前方平冲，目视右拳（如图10）。



图10

十一、揽腕

(1) 右拳变仰掌，左掌变俯掌，两掌一起向左腰外侧，挟臂甩腕，左脚向右微扫，目视两手（如图11）。



图11

(2) 两掌翻腕，向右腰间甩变勾手。同时，左手勾尖向上，右手勾尖向下，曲肘挟臂，右脚向左微扫。曰：“左右挽腕”，目随两手转视（如图12）。



图12

十二、压掌落胯推掌

(1) 接上势，压掌，“即鱼尾左，右三压掌，两掌上下互换，翻压三次之谓也”。身体向右转 60° 后向右退半步，同时，左勾手变仰掌，贴于小腹左侧。右勾手变俯掌，顺左臂往下推压，左臂向上收，两掌心上下交错。身体偏向左。两脚不动，目视右手（如图13）。



图13

(2) 接上势，压掌2；左脚随身，再偏向右，两掌一齐翻面，左掌顺右臂向下推压。右臂上收，两掌心上下交错，目视左手（如图14）。



图14

(3) 接上势，压掌3：身体偏向左，两掌翻面，右臂顺左臂向下推压，左臂上收（与压掌（1）势相同），目视右手（如图15）。



图15

(4) 接上势、落胯，身体向右转45°，成右虚步，左右两掌由下向上，同时经胸口，由里向外翻掌，高与口平，沉肘挟臂，右掌在前，左掌扶于右腕里侧。两掌均成螺旋掌，目视两掌（如图16）。



图16

(5) 接上势，推掌：右脚上一步、左脚跟半步，成右食鸡步，同时，两掌齐向臂里裹翻成俯掌，随步向前猛力直推（其势似如“形意拳”劈掌），左手扶于右臂内侧，目视前方（如图17）。



图17

“要点”：第十二势内含压掌，落胯，推掌，三势，因动作连贯，必须一次做完。套路又要求连做四次，动作相同，方向各异，第一次对正门正前方。第二次对左门左前方，第三次对右门右前方，实为中、左、右、三方，故名：《三门桩》，路线成（个）字形。第四次还原正中前方。其中“压掌”图像为13—15图，“落胯”为16

图。“推掌”为17图。为了简略起见，第十三、十四，十五势不再叙文和配图。现举动作名称如下：

十三：左前压掌，落胯，推掌，动作与十二势同，惟方向对左前方。

十四：右前压掌，落胯，推掌动作与十二势同，惟方向对右前方。

十五：正前压掌，落胯，推掌动作与十二势同，惟方向还原正中方。

十六、弓步鹰夺手

接上势（图17）。右脚后退一大步，身体右转 180° 成右弓步。同时，两掌臂直伸，由前上举经向左后侧下，顺绕一圈向前，以右掌向右前方夺出，掌背向前，四指拼拢向下，拇指内扣。左仰掌收至左腰间，目视右手（如图18）。



图18

十七、歇步双鹰爪

接上势，右脚跟提起，向左移约15公分落地，后脚前移至膝弯下，两腿靠拢成左歇步，两掌背相对，由胸前向两耳边上举，至头高时，两掌心转向前，作鹰爪勾手势，猛力向下勾手、夹臂，目前平视（如图19）。



图19

十八、马步砸锤

接上势，起身上右步，变成右马步，同时，右勾手变立拳，向右膝前砸锤，左勾手变侧掌，置右前臂上方，目视右拳（如图20）。



图20

十九、顺手牵羊

接上势，左脚后退一步，右脚跟退半步成虚步，同时，右拳变仰掌，两掌随两脚后退时，向左后方用力牵带，目视平视（如图21）。



图21

二十、刁手插掌

接上势，右脚向右前方，上一步，左脚跟半步，成右食鸡步，同时，右手变刁手，向右前方刁出。左掌变侧掌，向前方插出，右勾手变仰掌，收至右腰间，目视左掌（如图22）。



图22

二十一、双铲掌

(1) 接上势，左腿后退一步，右腿跟退一步，成右虚步。同时，左掌俯掌，收至右腕里侧，夹臂，右掌从左手背上，向前穿出，目视右掌（如图23）。



图23

(2) 接上势，右脚上一步，左脚跟一步，同时，两掌边上步，边向前翻刮掌，连进三步，翻刮三回，三次成定势，目前视（如图24）。



图24

二十二、退步落胯

接上势，左腿退一步，右腿跟退一步，成右虚步，同时，两掌下按至胸腹前回拉，并向上至胸口时，翻变仰掌（自下向上绕胸前一圈）。右掌在前，左掌略后，小指上翻成螺旋掌，上体前曲60°两掌掌背置于右膝盖上，夹臂，目视两掌（如图25）。



图25

二十三、分手

接上势，左腿退半步，右腿跟退半步，成虚步。同时两掌向两膀左右分开，掌心向上，指尖向里（如图26）。



图26

二十四、一字正堂

接上势，两腿按右，左、右、左顺序，连退四步。两腿成开立势。同时，两掌向左右两侧分开，上举过头，从额前下落，至胸口时，右掌变俯掌，左掌变俯掌，挟贴于右拳背上，下按至小腹时，发“喘气”一长声。上体前曲15度（如图27）。



图27

下 节

二十五、左大 鹏展翅

接上势，右腿向左腿左侧盖步，成右歇步。同时，两掌背相对上翻，经胸口上举过头，两掌心向前旋转，左右分开，指尖向上，两臂伸直微曲，目视平视（如图28）。



图28

二十六、左凤凰挑枝

接上势，歇步不动，两掌左右下落，指尖向下，向腹前合拢，上托至胸口，掌背相对，左掌向左肩头外挑，掌心向后，右掌收于右腰间，目视平视（如图29）。



图29

二十七、左弓步 勾手

接上势，起身，退右步，右转身180°左腿向左前方，上一步，成左弓步。同时，左掌变勾手，右掌收于右腰间，夹臂。目视左勾手（如图30）。



图30

二十八、右大翘边锤

接上势，下肢不动，左手变仰拳，收于左腰间，右拳变俯拳，向左前方猛力冲出，目视右拳（如图31）。



图31

二十九、回身右边拦手

接上势，右腿向右后方退一步，左转体 180° ，左脚跟退半步，成右虚步，右臂回身平拦，左手握右腕，两掌均变俯掌，高与腰平，目视前方（如图32）。



图32

三十、抢旗鹰刁手

（1）接上势，右掌变仰掌，与左掌一起，向左腰外侧，夹臂甩腕，左脚向右环扫，目视右前（如图33）。



图33

（2）接上势，两掌由左腰向左后方，上举绕经面部，向右前方抢旗刁手，随即两掌变勾手，勾尖向下，同时，右腿退一步，成右食鸡步，目视右手（如图34）。



图34

三十一、右大鹏展翅

接上势，左脚向右前方盖步，成左歇步，身向左转90°。两臂下插上挑，向左右两侧分开，高与肩平，目视前方（如图35）



图35

三十二、右凤凰挑枝

此势与本书，图28动作相同，惟挑枝用右手，右侧（如图36）。



图36

三十三、右弓步勾手

接上势，右腿向右方上一步。成右弓步，同时，右掌向前方，刁腕变勾手。左掌绕胸刁手后收至左腰间，夹臂，目视勾手（如图37）。



图37

三十四、左大翘边锤

接上势，两腿不动，右勾手变仰拳，收至右腰间，左掌变俯拳，向右前方猛力冲出，目视左拳（如图38）。



图38

三十五、回身左边拦手

接上势，左腿向左后方退一步，转体180°，右脚尖内扣，成左虚步，左臂回身平拦，右手握左肘，两手均俯掌，高与腰平（如图39）。



图39

三十六、左抢旗鹰刁手

(1) 接上势，右脚向左环扣，成右虚步，左掌变仰掌，与右掌一起，向右腰外侧，挟臂甩腕（如图40）。



图40

(2) 接上势，两掌由右腰

间，向左右上方绕经面部，向左前方刁手，两掌变勾手，勾尖向下，同时，右腿退一步，成食鸡步，目视左手（如图41）。



图41

三十七、上步刁手单冲锤

接上势，右腿向前上一步，右掌随腿向前方刁手。随即变仰拳，收至右腰间。同时左刁手变俯拳，由左腰间向前冲锤，即变俯拳定势，目视左拳（如图42）。



图42

三十八、退步收掌

接上势，右腿退半步，成右虚步，同时，右拳前臂向前击出，肘贴右肋，左拳变俯掌，收于右拳之上，掌心向下，目视前方。（如图43）。



图43

三十九、滚冲锤

接上势，左掌右拳一起左右滚动，边滚动，边上右步，左脚跟半

步。同时，边用右俯拳冲击，以脚、手、配合，连续滚冲三次。在一、二、两次上成虚步，第三次上右弓步，即将右俯拳滚冲击出。左掌扶于右肘内侧，目视右拳（如图44）。



图44

四十、退步插掌

接上势，右腿退一步，身体右转90°成左虚步，左掌从右臂下，外侧插出。同时右拳收至右腰间变仰拳。成左插掌势，目视左掌（如图45）。



图45

四十一、挽腕

（1）左掌收至右腹前，右拳变仰掌，两掌一起向腰部右侧，夹臂甩腕。右掌仰势，左掌俯势，目视两掌曰：右挽腕（如图46）。



图46

(2) 接上势,两掌翻手,再向左腰外侧甩腕,两掌变勾手,左手勾尖向下,右手勾尖向后,夹臂。

曰:“左挽腕”。目视两手(如图47)。



图47

四十二、扣手展翅

(1) 左脚向左前方上半步,成左食鸡步。两勾手变俯掌,抱在左胸前扣手,目视前方(如图48)。

(2) 接上势,两掌变立掌,随向左右两侧,展翅撑开,目前平视(如图49)。



图48

四十三、恭手

接上势,两腿原地不动,两掌下落至两大腿外侧,变成仰掌,向上向前托起,至胸口前,两掌接拢,掌心转向里,右掌变拳,左掌



图49

紧贴右拳背上，拳心转向外略推出，高与肩平，目视前方（如图50）。

四十四、一字正堂

接上势，左脚后退一步起立，与右腿平行，成开立势，拱手由胸前，向下猛按，至小腹时，发“嘭”声呼气。上体前倾约 15° ，目前平视（如图51）。（收势）

四十五、立正势

接上势，左脚向右脚靠拢并齐，两手分开，至大腿两侧，两臂自然下垂，还原立正势（如图52）。



图50



图51



图52

四 门 架

杨云珍 演练 董佑先 王刚整理

第 一 段

一、起势

两脚开立与肩同宽，两手置于腰间，四指拼拢伸直、拇指弯曲，掌心向上，抬头挺胸，收腹沉肩，气下沉，眼平视前方（如图1）。

二、犀牛望月

（1）、右脚向前半步，脚尖外摆，两掌往胸前对穿，右手在上、左手在下，掌心向下（如图2）。



(2)、左脚向前上一步、成左食鸡步，同时，右臂向上外旋翻掌，左掌从右肘下翻掌，经胸前往左，往上绕一週停于右臂内侧（如图3）。

三、马步刁手

(1)、右脚经左脚前盖步震脚，同时，两掌收回胸前抱掌，掌心向上高于颊平（如图4）。

(2)、左脚随之上一步，成左马步，同时，左臂经胸前向左扣腕刁手，右掌随之收至右腰间，掌心向内，目视左



图3



图4



图5

方（如图5）。

(3)、接上势，右脚跟后蹬，变左弓步，右掌变拳向前冲出，左刁手变侧掌，随之收回腰间，目前视（如图6）。



图6

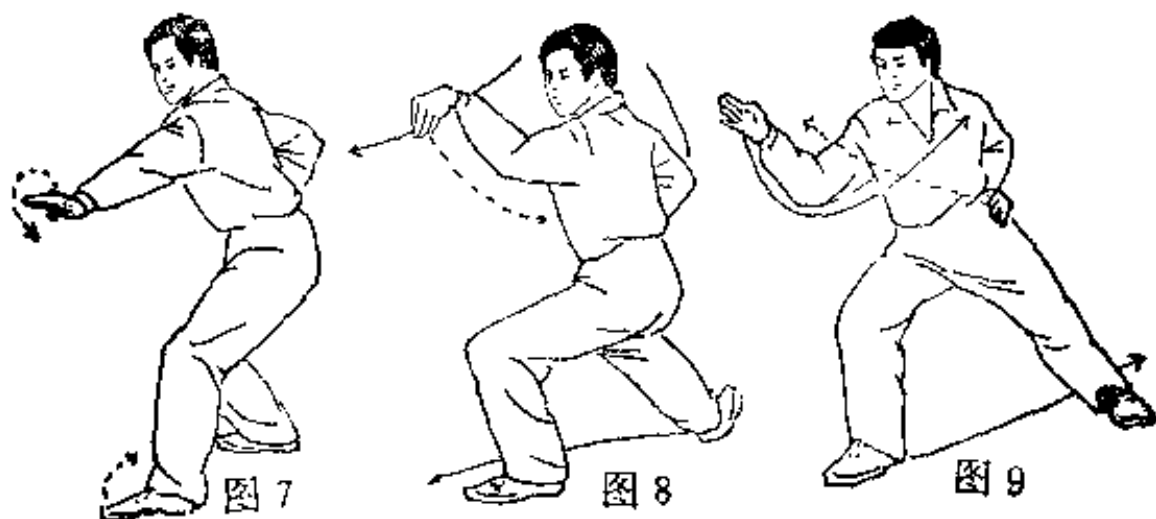
四、食鸡步取手掌

右脚后退半步，左脚随之擦地，收成食鸡步，同时，左手经右臂下，往前方切掌，右立拳变侧掌，随之收回右腰间，目视左手（如图7）。

五、云 雾 掌

身体右转90°，重心前移，左脚上半步成马步。同时，左手向左侧刁手，右手不动，目视左手（如图8）。

接上势，右脚向前上一大步，身体左转90°，成右弓步，同时，右手向右前方砍掌，左刁手变侧掌，随之收回左腰间（如图9）。



六、援夺牵带

(1)、右脚向左后方插一步。两腿交叉，左脚尖外摆，

同时，右臂左援至右胸前。左掌经右臂内侧，向右上方斜插掌，两掌交叉抱于胸前，右手在外，左手在内，目视前方（如图10））

（2）、接上势，身体右转90°变马步。右手继续向上外翻，落于右腰间，左手向下向外拨，同时，两掌变立拳挟臂，目向左视（如图11）。

要领，转体时两掌变拳，重心下降成马步时，两肘内挟发劲，带气发声。

七、进步抛托手

（1）身体向左转90°，右脚擦地前扫半圈，成右食鸡步，同时，右拳从体右侧，向腹前下插，手背向外，手指向下，左拳变立掌上举，左手贴于右臂内侧，目视前方（如图12）。



图10



图11



图12

（2）接上势，右手从左手内侧向外翻掌，左手随之内

继续翻掌，左腕贴于右臂内侧，掌心都向上（如图13）。

（3）右脚进半步，左脚跟半步，成食鸡步，同时，两掌前推（如图14）。

注意：发力短，有力，力达掌根。

八、左梢勾手掌

（1）右脚擦地后扫撤一大步，成左弓步，右手收回腰间，同时，左勾手向左膝前上方夺（如图15）。



图13



图14



图15

（2）接上势，下肢不动左勾手变侧掌收至左腰间。右掌向左前斜方砍掌。（如图16）。

九、右梢勾手掌

（1）左脚后撤一步，成右弓步，（撤步时脚不离地面、擦地后



图16

扫)左掌不动,右勾手向右膝前夺(如图17)。

(2)右勾手变侧掌,收至右腰间,左掌向右斜前方砍掌,目视左手(如图18)。

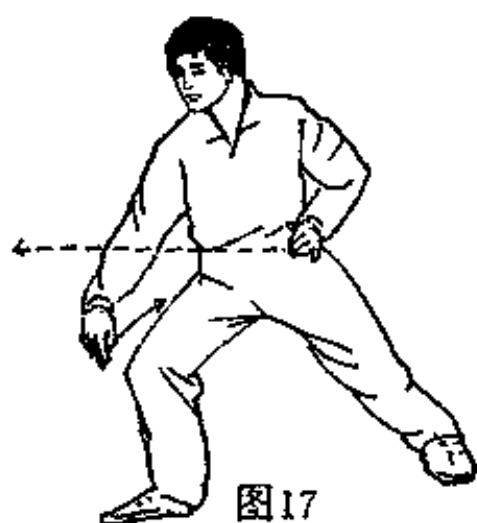


图17

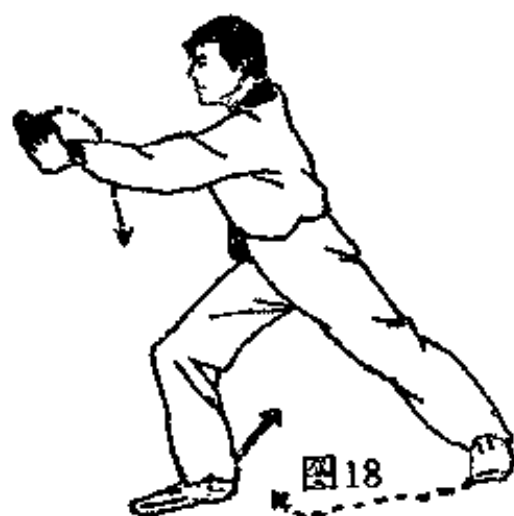


图18

十、右手拨枝追耳锤

(1)左脚尖擦地向左前扫半圈内扣,身体右转90°,成马步。同时,左勾手向左下膝上方夺手。右手仍放右腰间不动(如图19)。

(2)接上势,左脚向前上半步,成左弓步,同时,左勾手继续向后,至体左臀部后侧,右手向头前横贯拳,高与鼻平,拳眼向内(如图20)。



图19



图20

十一、左手拨枝追耳锤

(1) 右食鸡步变右弓步，，右脚尖内扣擦地，向左前扫半圈，成右食鸡步，同时，右勾手向右膝前下夺，左手不动（如图21）。

(2) 接上势，由右勾手继续向右臀部后侧带，左手向鼻前横摆拳，拳眼向内（如图22）



十二、弓步挑擦煞

(1) 右脚上半步，左脚擦地跟半步，仍成右弓步。同时，右手变掌从左手下，向前上方格挡“破肘”（如图23）。

(2) 左脚退半步，右脚随之擦地收回半步成右食鸡步。同时，左手从右手下，向左格成立掌。右掌成侧掌，随之收回右腰间，目视左掌（如图24）。

(3) 右脚向前上半步，成右弓步。同时，右掌从右腰经腹前下插，左手贴右前臂上成立掌。目视右掌（如图25）。

要求：上三动作连贯，要一气呵成。



图23



图24



图25

第二段

十三、缠转回身刁手掌

(1) 右脚尖内扣，身体左转90°成马步，两手向腹前交叉，右手在外向下带，左手在里向上带（如图26）。

(2) 接上势，两手旋转一圈，在胸前交叉，左手在外指尖向上，掌心向里，右手在内，重心左移，上体向左倾斜约30°（如图27）。

(3) 接上势，左脚尖内扣成马步，左手向身体左侧刁手，右手随之收至右腰间，拇指弯曲，四指贴于小腹外侧，目视左手（如图28）。

(4) 左脚尖外摆，右脚后蹬，身体左转90°成马步，同时，右手握立拳冲击，左手收回腰间，成立拳，目视右拳（如图29）。



图26



图27



图28

十四、食鸡步取手掌

右脚后撤半步，左脚随之擦地，收回成食鸡步，同时，左手经右臂下，向前下方切掌，右掌随之收回右腰间，掌心向内（如图30）。



图29



图30

十五、云雾手

(1) 左脚提起向前落下，成左弓步，同时，左手由下经腹胸前，续向左前上方成刁手。与头部同高，右手不动（如图31）。

(2) 接上势，右脚上前一步，成右弓步，右掌由右腰间，经右后上向左前方砍掌，左勾手收回左腰间，变成侧掌，手心向内（如图32）。

十六、援夺牵带手

(1) 右脚后退一步成弓步，同时，右臂向左回带成立掌，高与眉齐，掌心向里，左掌经右臂内侧，向右上方斜插，停于右臂内侧，两手胸前交叉，右臂在外，左臂在内（如图33）。



图31



图32



图33

(2) 接上势，左脚尖里扣，身体左转 90° 成马步。同时，左手向上向外、向下落臂捋拳，成仰拳，右掌也变仰拳，向右下方外带，左臂停于左侧腹前，右拳靠至右腰间，两肘挟臂，目视左拳（如图34）。

要领：转体时两掌变拳内挟发劲，并带气发“嗨”声！

十七、进步抛托掌

(1) 右脚擦地向前扫半圈，身体左转 90° ，成右食鸡步，右手从右体侧，向腹前撩，手背向外，手指向下，左掌贴于右臂前（如图35）。

(2) 接上势，下肢不动，右手从左手内翻，左手也随之翻掌，两掌均变仰掌，左掌根贴右小臂内侧，目视前方（如图36）。



图34



图35



图36

(3) 右脚进半步，成右弓步，同时，两掌前推（如图37）。

（注意：发力短有力，力达掌根。）

十八、左梢勾手掌

(1) 右脚后撤一步，成左弓步，（撤步时脚不离地面），擦地后扫右掌收回腰间，同时，左掌变勾手，向左膝前下夺，目视左前方（如图38）。

(2) 接上势，左手收回腰间，掌心向内，四指尖向前，右侧掌向左斜前方砍掌。目视右掌（如图39）。



十九、右梢勾手掌

(1) 左脚后撤一步，成右弓步，（左脚撤步时，脚不离地面，随擦地后扫），同时，右勾手向右膝前下夺目视右手（如图40）。

(2) 接上势，下肢不动，右手收至腰间，掌心向内，四指尖向前，左手向右前方斜砍掌。目视左手（如图41）。

二十、左手拨枝追耳锤

(1) 左脚尖内扣，前扫半圈成左食鸡步，同时，左勾手向左膝前下夺，目视左手（如图42）。



图40

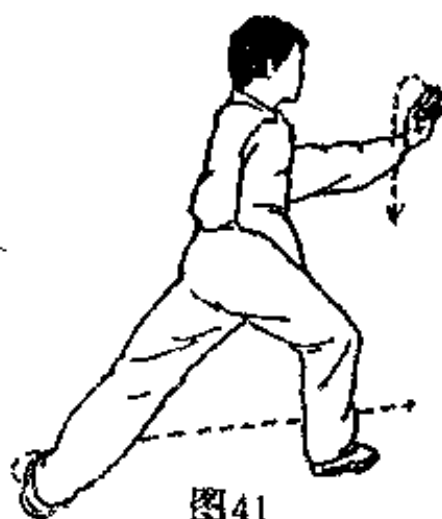


图41



图42

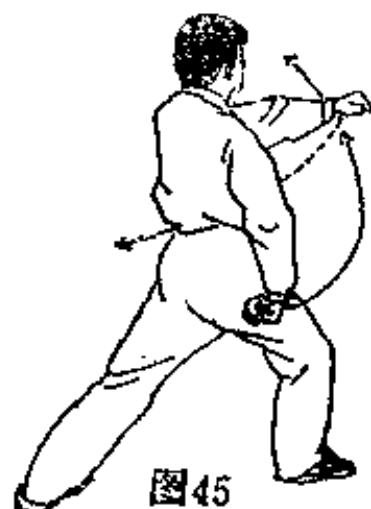
(2) 接上势，左脚前上半步重心前移，成左弓步，左勾手继续向体左后侧勾手，右手向头前方横摆成俯拳。拳眼向内，目视右拳（如图43）。

二十一、右手拨枝追耳锤

(1) 右脚尖内扣前扫半圈，成右食鸡步，同时，右拳变勾手，向右膝前下夺。左勾手变侧掌收回左腰间，目视右手前（如图44）。

(2) 接上势，右脚上一步成右弓步，，同时，右勾手

继续向体右后侧勾手。左手向头前方横贯拳。拳眼向内，目视左拳（如图45）。



二十二、弓步挑擦煞

（1）右弓步不动，同时，右手变掌从左手下，向前上方格挡。左拳变侧掌，收回左腹间。身体重心向右倾，目视前方（如图46）。

（2）左脚退半步，右脚随之擦地，收回半步成右食鸡步。同时，左手从右手下，向右拦掌。右手随之收回右腹间，掌心向内，四指向前，目视左立掌（如图47）。

（3）右脚上半步，成右弓步，同时，右掌从腰间经腹前插，左手贴右手前臂上，成立掌，目视左手（如图48）。

要求：以上三动作要有连贯性，需一气呵成。

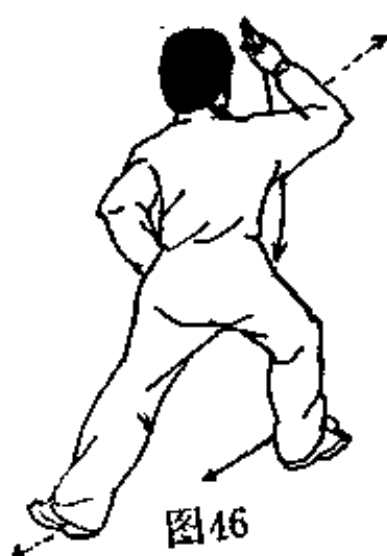


图46



图47



图48

第三段

二十三、缠转回身勾手拳

(1) 右脚内扣，身体左转 90° 成马步，同时，右手先由腹前向下，经右体侧再向上绕，至腹前成勾手。左手由胸前向上，经体侧向外绕，至左胸前屈肘变勾手，目向前视（如图49）。

(2) 接上势，右脚提起置于左脚外侧。上体左倾 30° ，同时，两勾手绕至胸前交叉变掌，两臂屈肘。左掌在外指尖向上，右手在内挟至左肘内弯上侧。目视左掌（如图50）。

(3) 接上势，动作不停，右脚向左脚前盖跳震脚落

地，随之左脚提起，同时，左前臂内旋变勾手，右手不动，目视左前（如图51）。



图49



图50



图51

（4）接上势动作不停，左脚向前一步成马步，同时，左手在体侧刁勾手，右掌随之收回腰间。掌心向内四指向前，目视左手（如图52）。

（5）接上势，身体左转90°，左脚前进半步，右脚提膝后蹬成左弓步。同时，右掌变立拳，从腰间向前冲出。左手随之变立拳，收回左腰间，拳心贴腰部，目视右拳（如图53）。



图52



图53

二十四、侧身勾手拳

(1) 右脚上前一步，与左脚平行，两膝微屈成高桩马步。同时右手由腹前向下，落至右腿侧变勾手，勾手尖向后，左拳变掌由胸前，向上向外绕至左前方屈肘勾手，目视正前方（如图54）。

(2) 两脚不动，重心移至左脚，身体向左倾斜。同时，两手绕至胸前交叉；左立掌在外护右耳面，手尖向上。右手在左臂内侧，手扶上臂，目视左肩前方（如图55）。



图54



图55

(3) 上势不停，重心移回中间，两脚成马步。同时，左手绕至左体侧勾手。右掌收至右腰侧，掌心向内指尖向下，目视左方（如图56）。

(4) 接上势，右脚后蹬，身体左转90°成左弓步。同时，右掌变立拳向前冲出。左手变立拳收于腰间，拳心贴腰部，目视右拳（如图57）。



图56

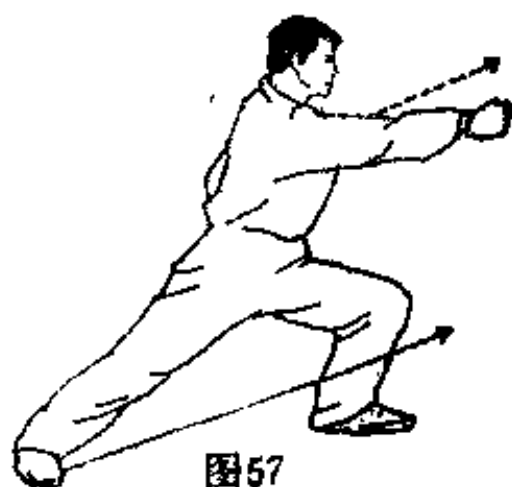


图57

二十五、退步吸逼掌

(1) 右脚上步提起，同时，两拳变侧掌从腹前向上，向外棚掌，两掌棚至额前，指尖相对，掌心向外，目视两掌中方向（如图58）。

(2) 接上势不停，重心仍在左脚。右脚前落成右虚步。同时，两掌收回腹前交叉。掌心向上，左掌在上，右掌在下，目仍前视（如图59）。



图58



图59

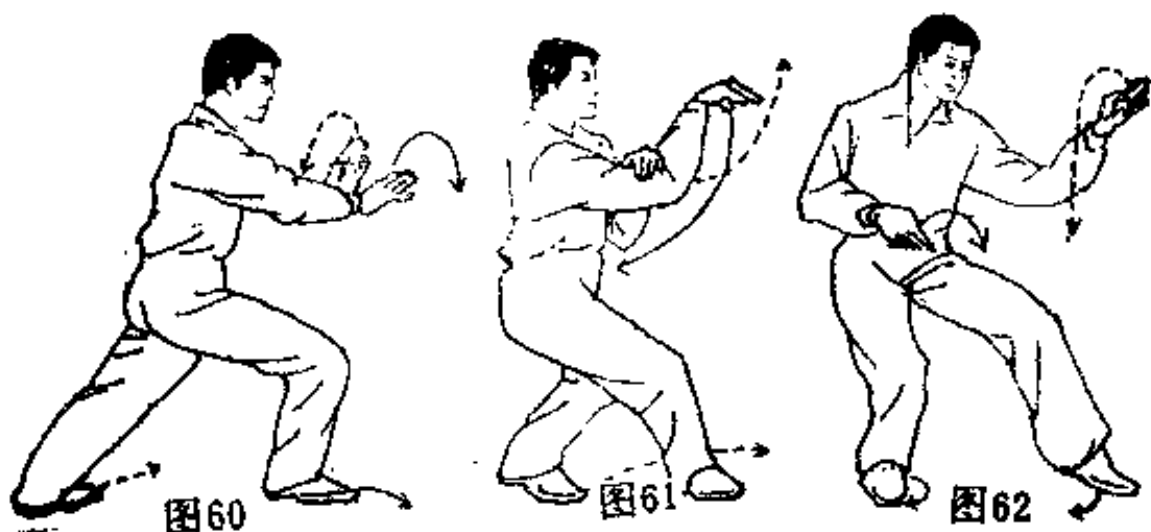
(3) 接上势，右脚上前半步。成右弓步，同时，两掌向左右分开，向上、向后、向前、向下切出“遍推”，目视两掌（如图60）。

二十六、右狮子爬球

(1) 左脚上半步屈膝，右脚提起脚尖外摆，落于左脚前盖步，（两腿交叉），同时，右手向前刁手，左手贴于右臂内侧，目向前平视（如图61）。

(2) 接上势不停，左脚向前上半步，成左食鸡步，同时，左手向右拦肘，右掌收至左腹前勾手，目视左手前方。（如图62）。

要领：上左脚同时拦肘。



(3) 接上势，左脚提起，向右侧小跳半步，左脚相继擦地半扫（脚尖内扣），仍成左食鸡步，同时，两手向体左侧下夺，身体重心在右脚，目向两手前视（如图63）。

二十七、左狮子爬球

(1) 上体左转 90° ，左脚提起，脚尖外摆，落于右脚前，成左盖步，（两腿膝相靠），同时，左手向左刁手，右手贴于左臂内侧，目视左手前方（如图64）。

(2) 接上势不停，右脚向前上一步，成右食鸡步，同时，右肘向左拦肘。右手成立掌，指尖向上，掌刃偏向内侧。左手收回至右胸前勾手，贴于右肘内侧，目视右手（如图65）。



图63



图64



图65

(3) 接上势，左脚提起，向体左侧小跳半步，右脚相继擦地，扫半圈，（脚尖内扣），同时，两手向体右侧下夺，身体重心在左脚（如图66）。

二十八、护胸滚劈镖箭拳

(1) 身体右转 90° ，右脚提起上半步，成右半弓步，

同时，左手由胸前上变刁手，高与鼻平，右侧掌收回右腰间，目视左手（如图67）。



图66



图67

（2）接上势不停，右脚上半步，成右弓步，同时，右臂折回由右向前滚肘，左勾手变侧掌，贴于右前臂内侧，目视右肘前（如图68）。

（3）接上势不停，两脚原地不动，同时，右手以肘为轴，从左臂下向前外，翻掌砍出。力达掌外缘，掌心向左，左掌托于右肘下，目视右手（如图69）。

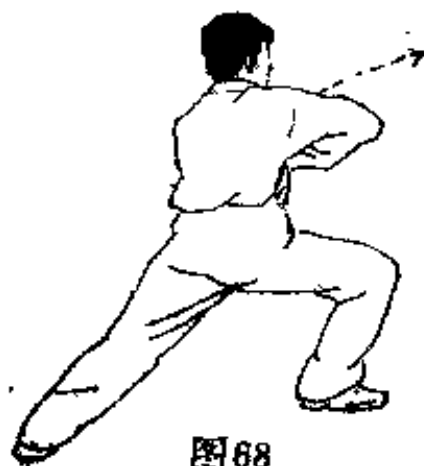


图68



图69

(4) 接上势，身体重心后移至左脚，右脚回收成右虚步，右脚掌踏实，同时，左镖手向前镖出。右侧掌收回腹部，目视左手（如图70）。

(5) 接上势不停，右脚前进一步，成右弓步，同时，右手变俯拳，向前直冲出。左手立掌置于右前臂内侧，目向前视。（如图71）。



图70



图71

第四段

二十九、缠转侧身刁手拳

(1) 右脚提起落地时，脚尖内扣 180° ，身体随之左转 180° ，左脚后转向左前方移进半步，成左弓步。同时，左手由腹前向下，经体侧向上绕至头高，随在头前左侧，屈臂成刁手。右手由腹前，经左体侧向下，绕至右腹前勾手，目视前方（如图72）。

(2) 接上势，下肢不动。两手绕至胸前交叉，同时，

左手屈肘向前上方托掌，指尖向上，掌心斜向内。右掌置于左臂上，目视左掌（如图73）。

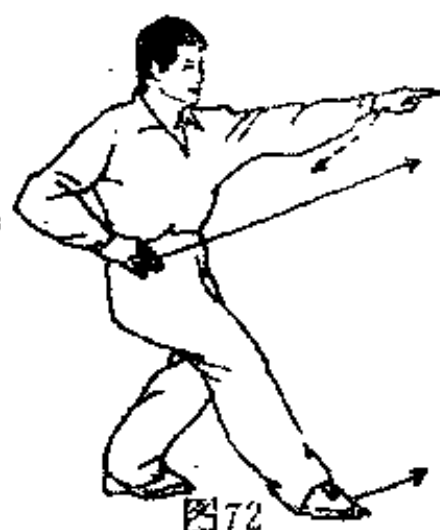


图72



图73

（3）接上势，左脚内扣，上体右转45°成马步。同时，左手向左前侧刁手。右手随之收回右腰间，手指贴胯部，目视左手（如图74）。

（4）接上势，右腿向后蹬直，上体左转50°成左弓步。同时，右掌变立拳，从腰间向前冲击。左手变立拳，收于左腰间，目视前方（如图75）。



图74

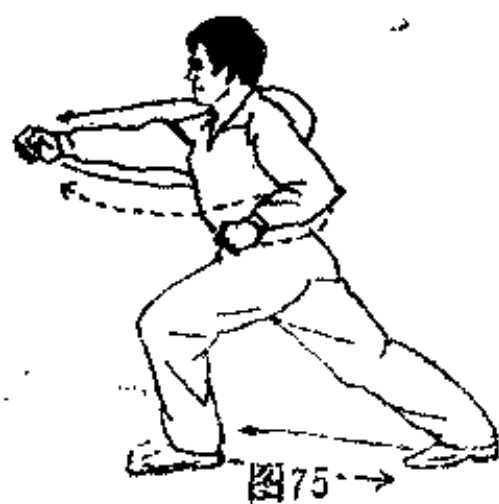


图75→

三十、退步吸逼掌

(1) 左脚收靠右腿内侧，震地，随之右脚提起，落于左脚前方，成右虚步。同时，右拳收回两拳变掌，从腹前经体两侧，分别向额前上棚掌。两手指尖相对。掌心向前，目视两手（如图76）。

(2) 接上势不停，下肢不动，同时，两掌收回腹前交叉。掌心向上，左掌在上。右掌在下。（注意：收掌时，两小臂同时向下按劲，腹内吸气，目前视（如图77）。



图76



图77

(3) 接上势，右脚上半步成右弓步。同时，两掌翻俯掌，向前切击（逼推），目视两手前方。（如图78）。

三十一、右狮子爬球

(1) 右脚提起，脚尖外摆，落于右腿前方，两腿交叉

成右盖步。同时，右手向右刁手。左手贴于右肘弯上，目视刁手（如图79）。



图78

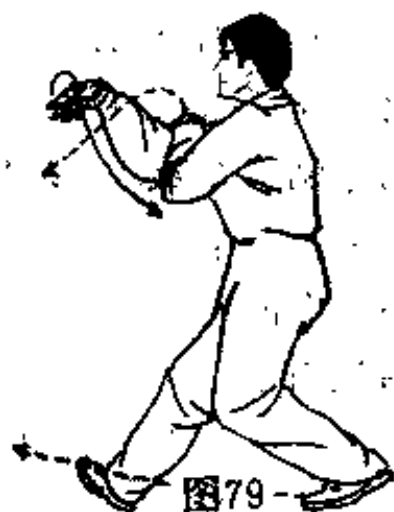


图79

（2）接上势不停，左脚向前上一步，成左食鸡步，同时，左手向前甩仰掌。掌与面部高、屈肘。右勾手收于左上臂内侧，指尖向下目视左掌（如图80）。

要领：上左脚，同时压肘。

（3）接上势，右脚提起，向体右侧小跳一步，左脚相继擦地扫半圈，（脚尖内扣），仍成右食鸡步，同时，两手向体左侧下夺，身体重心偏于右脚，目视左手前（如图81）。



图80



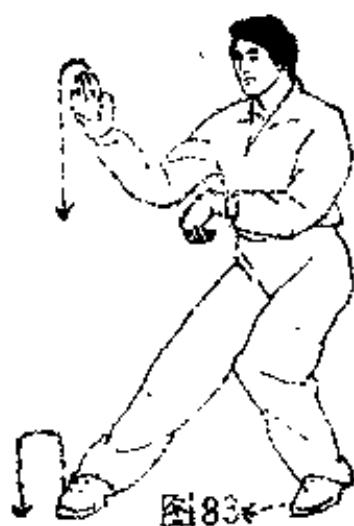
图81

三十二、左狮子爬球

(1) 右脚内扣，上体左转 90° ，同时，左脚提起，脚尖外摆，落于右脚前方，两腿交叉成右盖步。左手向左刁手，右手贴于左臂弯上，目视左手（如图82）。

(2) 接上势不停，右脚向前上一步，成右食鸡步。同时，右手向前甩仰掌，压肘。指尖向上。左手收至上腹前勾手，目视右掌（如图83）。

(3) 接上势，左脚提起，向体左侧小跳半步，右脚相继擦地，扫半圈。（脚尖内扣），上体左转 45° ，成高桩食鸡步。同时，两手向体右侧下夺，重心在左脚，目视右手（如图84）。



三十三、护胸滚劈镖箭拳

(1) 左脚尖内扣，身体右转 90° ，右脚提起，脚尖外摆，落于左脚前方，两腿交叉成右盖步，同时，左手从腹

前，向前刁手。右侧掌收回右腰间，目视左手（如图85）。

（2）接上势不停，右脚上一步成右弓步，左脚尖内扣，同时，右臂屈肘向前滚肘。左掌贴于右前臂外侧，目视右肘（如图86）。



图85



图86

（3）接上势不停，下肢不动。右手以肘为轴，经左臂下向前，翻手砍掌。力达右掌外缘，掌心向左上方。左掌托于右肘下，目视右掌（如图87）。

（4）接上势，身体重心后移，右脚擦地收回半步，成右食鸡步，同时，左掌变镖手，向前方镖出；右侧掌收回右腰间，目视左手（如图88）。

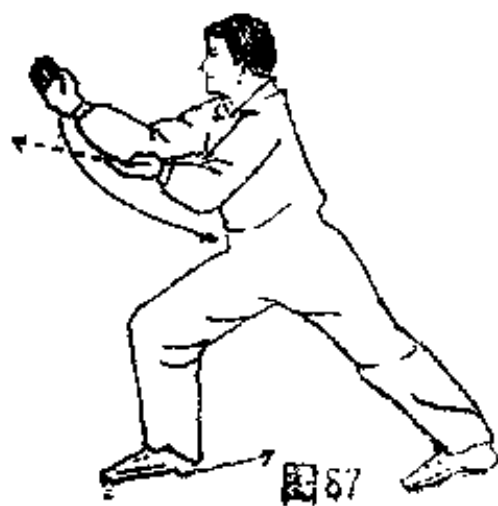


图87



图88

(5) 接上势不停，右脚上前一步，成右弓步。同时，右手变俯拳向前直冲击。左手立掌贴于右前臂内侧，掌心向右，目视右拳（如图89）。

三十四、缠转马步勾手拳

(1) 右脚退回一步，与左脚平行，成马步，屈膝。同时，右拳变勾手，经腹前向下绕勾。左掌由胸前向上，经左体侧向外绕，变勾手，目视左手（如图90）。

(2) 接上势，下肢不动，两手绕至胸前交叉，然后，左手向左体侧刁手。同时，右手收回右腰间，手指贴于胯间，目视左手（如图91）。

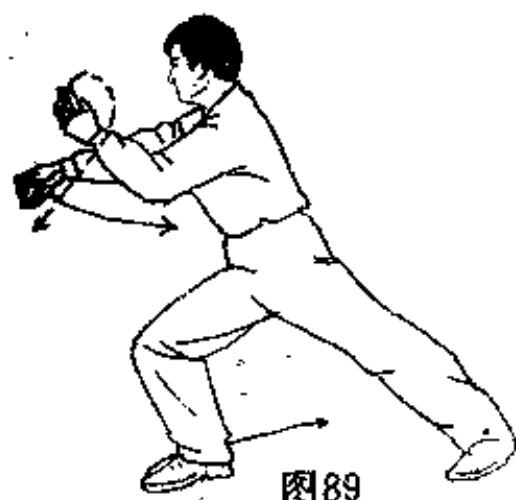


图89



图90



图91

(3) 接上势，左脚前移，右腿后蹬，身体左转90°成左弓步。同时，右手从腰间变掌，向前推出。力达掌根。左勾手收回左腰侧，指尖向前，四指贴于胯上，目视右掌（如图92）。

三十五、悟空拿棒

(1) 右脚提起，向左前盖步，右脚悬于左膝外侧。同时，两手胸前绕臂交叉，左手在右腋下，成俯掌。右手在右臂外侧成俯掌（如图93）。

(2) 接上势不停，右脚落震地后，左脚随即提起，成独立步。同时，左掌由下向上翻，折臂屈肘，成左俯掌。目视左前方。（如图94）。



(3) 接上势，右腿下蹲，左腿仆步。两手向下作拾棒动作，目下视两手（如图95）。

(4) 接上势，上体起立，两脚成横裆步。同时，右手握拳，经右侧上举至额前翻拳，拳心向前。左手握立拳，带至左腹前，“如举棒打虎势”，目视左方（如图96）。

三十六、螳螂扑食

(1) 接上势，右脚稍提起，脚尖内扣落地，随之左脚尖擦地，向右内扫半步。成左食鸡步。同时，右手由上向前勾手，高与腹平。左手向右，前上方刁手，目左视（如图97）。



图95



图96



图97

(2) 下肢不动，左手向左肩前勾手，右掌扶于左臂上，目视左勾手（如图98）。

注：在刁手的同时，重心落于右脚，成右食鸡步。

三十七、收势

左手收回与肩同宽。

(1) 左脚内扣，身体右转 90° 屈膝下蹲。同时，两掌向腹前对插，左掌在上，右掌在下，掌心向上，目视左侧前方（如图99）。

(2) 接上势，身体重心上提，两脚站立与肩同宽，同时，两掌由体左、右两侧，向后上绕臂一周，至胸前内翻，掌心向下，直接至两胯前，目视左前方（如图100）。



五 法

杨云珍 演练 张喜明 王传先 整理

一、预备势

两脚开立与肩同宽，挺胸收腹，气沉丹田，两掌屈肘置于腰侧，掌心向上，拇指弯曲，四指向前，目平视前方（如图1）。

注：（1）起势面正西。（2）起势先沉丹田，舌顶上腭，动作带气，呼吸自然。



第 一 段

二、猴头手

（1）右脚向前上半步，屈膝下蹲，左脚跟提起，两掌同时沿体侧，向前插至右膝前，掌心向上（如图2）。



(2) 接上势，身体立起，两掌上托至肩前时，两手同时内旋变勾手（如图3）。

(3) 接上势，左脚向前上半步，与右脚平行站立。同时两勾手变掌，下截于腹前，掌心相对，指尖向前（如图4）。



三、吸逼掌

(1) 右脚稍提起，向右上半步，身体随右转90°，左脚跟向左打开45°，成右食鸡步。同时，两掌心向上，由腹前经两膝侧，向前合掌，手指相对，掌心向前（如图5）。



(2) 接上势，下肢不动，两掌同时收至腹前夹肘，交叉翻仰掌（稍含胸），目视两手（如图6）。

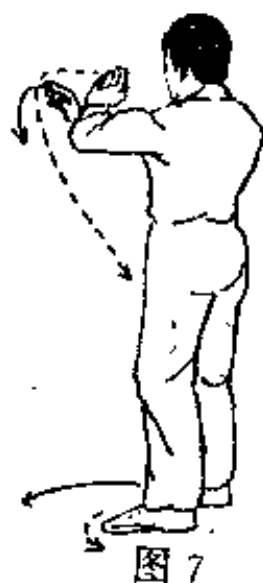
图6

(3) 接上势,左脚上前半步,与右脚平行站立。同时,两掌交叉向前上方推掌。两肘与肩平,目视前方(如图7)。

四、左伏击手

(1) 右脚向前上一步,成食鸡步。身体稍左转,重心在左脚,同时,右掌变勾手上提,左掌变勾手下截。目视左手(如图8)。

(2) 接上势,重心移至右脚。左脚稍提起后着地,身体继续左转约 180° ,成左食鸡步。同时,左掌经腹前向左前刁手。右勾手随之变掌,向左侧拦至左肘下。掌心向上,目视左手(如图9)。



五、转身扣手冲拳

(1) 左脚尖稍内扣,身体右转 90° ,右脚向右横半步,成马步。同时,左右掌收至肘内侧,向下经腹前上挑,随向右格、左拦,掌心向前,右侧掌收至右腰腹股沟上,掌

心向内（如图10）。

（2）身体右转 90° ，左脚内扣，右脚稍提起，后退半步，成右食鸡步。同时，右手经腹前，向右刁手。左手收至右肘内侧，成立掌，掌心向内（如图11）。

（3）接上势，下肢不动，右掌收至右腰侧，掌心向内，左手沿右臂内侧，向前冲俯拳，拳心向下（如图12）。

六、凤凰展翅

（1）右脚上前一步，左脚擦地跟半步，成右食鸡步。同时，右手向左拦，掌心向上。左手收至右肘内侧，成立掌，掌心对右肘尖（如图13）。



图10

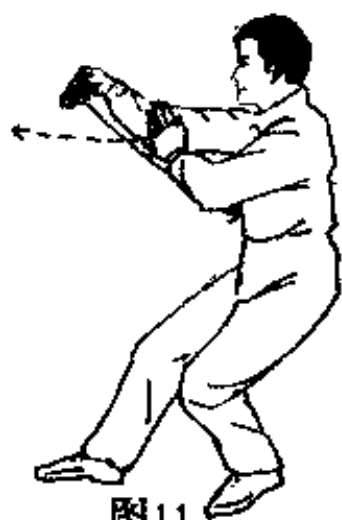


图11



图12



图13

(2) 接上势，下腿不动，同时，右掌内旋变勾手，向下夺后，经右膝前至体右侧。左掌向头前上方切出，掌心向下（如图14）。



图14

(3) 接上势，下肢不动，右手向左拦臂后，手旋上提变勾手，勾尖向下，高与头齐。左手由上经胸前，向左下旋腕变勾手，勾尖向右（如图15）。



图15

七、刁手如意拳

(1) 右脚稍提起下落，脚尖内扣，身体左转180°，左脚随之提起，向左后方移步，成左食鸡步，左手由下经腹前，向左刁手。右勾手变掌随体左转时，并向左前拦，随即收回右腰间，手心向内侧掌。自视左手（如图16）。



图16

(2) 下肢不动，左手收至左腰侧，右手变俯拳，向右侧方冲出。目视右拳（如图17）。



八、夺手砍掌

(1) 左脚提起后退半步，身体右转 90° ，右脚经左脚内侧，划弧向前上半步，成右食鸡步。右拳变掌经腹胸，向前夺手，左手仍不动（如图18）。



(2) 接上势，下肢不动，右剑掌收回腰间，左手向前砍掌，目视左手（如图19）。



九、浪子过街

(1) 右脚上半步，左脚擦地跟半步，成右食鸡步，右手不动，左手下夺（如图20）。



图20

(2) 接上势，下肢不动，左手收回左腰间。右手由右腰间，向前推掌。目视右手（如图21）。



图21

(3) 右脚上半步，左脚擦地跟半步，成右食鸡步。右手下夺。左手不动，目视右手（如图22）。



图22

(4) 接上势，下肢不动，右拳手收回右腰间，左手由腰间，向前推出成立掌。目视左手（如图23）。



图23

(5) 接上势，右脚向前上半步，成右弓步，左手先经腹前右拦，与右手由腰间向前下方切掌，右掌心向下。左手在右臂内侧成立掌，目视右手（如图24）。



图24

(6) 接上势，重心后移，右脚擦地收回半步，成右食鸡步，右手先变勾手上提，随即向下劈成侧掌。左掌随右掌下落，贴右肘内侧，立掌（如图25）。



图25

第二段

十、乌龙摆尾

(1) 右脚提起，脚尖外摆，身体右转 90° ，左脚上一步，成右弓步，右手经腹胸，向前刁手。左掌收回左腰间（如图26）。

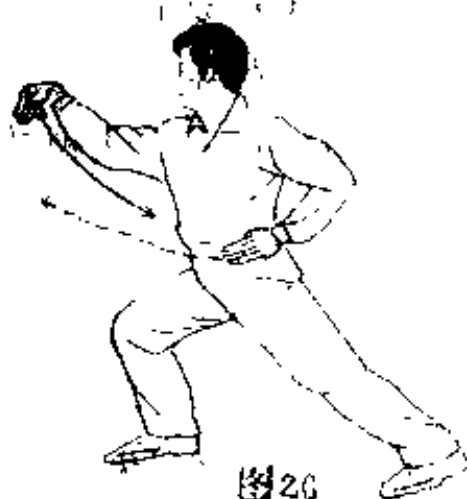


图26

(2) 接上势，右刁手收回右腰间，同时，左手由下，向左旋臂，向前砍掌（如图27）。



图27

十一、云雾抛托手

(1) 左脚上前半步，左脚擦地跟右一步，成右虚步。左腿屈膝半蹲，同时，右手向前下砍掌，掌心向内，左手向右托掌，置于右前臂上方立掌（如图28）。



图28

(2) 左脚后退半步，右脚接前收半步，成右食鸡步，右手以肘为轴，掌心向下顺时针方向，向前翻掌，左手靠右臂内立掌（如图29）。



图29

(3) 接上势，右脚上半步，成右弓步，同时两掌前推，成抛托手（如图30）。



图30

十二、猛虎出柙

(1) 右脚收回半步，脚尖打展 90° ，左脚向右前方上一步，脚尖内扣，身体右转 90° 成马步（面北）。右手收至右裆侧，左手由左体侧上撩后，向右拦成立掌，掌对身体中线（如图31）。



图31

(2) 右脚提起，向右落半步，左脚向右上一步，身体右转 90° 成右食鸡步。右手经腹胸向右刁手。左掌收回置左腰侧（如图32）。



图32

(3) 接上势，下肢不动，右手变立拳收至右腰间。左掌变俯掌，向体左侧方向冲出。目视左拳（如图33）。



图33

十三、左刁手砍掌

(1) 右脚尖向右外摆，左脚经右脚内侧（划弧）向前上半步，成左食鸡步。身体右转 45° ，右手仍不动，左手经腹胸，向前刁手（如图34）。



图34

(2) 下肢仍不动，左刁手收回左腰侧。右手向左砍成侧掌，目视右手（如图35）。



图35

十四、右刁手砍掌

(1) 左脚后退一步，与右脚平行落地，右脚提起，经左脚内侧，向前上半步，成右食鸡步。右手经腹胸前，向右刁手。左手仍置左腰间（如图36）。



图36

(2) 接上势，下肢不动，右手收回至右腰间。左手向右侧，砍成侧掌，目视左手（如图37）。



图37

十五、搓剪手

(1) 右脚上半步，左脚蹬地跟半步，或右食鸡步，同时，左手旋腕下夺，右手不动（如图28）。



图28

(2) 下肢不动，左手收回腰间，掌心向内，拇指弯曲。右手向前推掌，目视左手（如图39）。



图39

(3) 下肢不动，左手从右臂下向前推掌。同时，右手收回右腰间，掌心向内，拇指弯曲（如图40）。



图40

十六、吞吐掌

(1) 右脚向前上半步，成右弓步，左手右挽后，扶于右臂内侧。右手向前推成俯掌，目视右掌（如图41）。



图41

(2) 左脚不动，右脚擦地收回半步，成右食鸡步。同时，右掌上提下劈侧掌。左掌置于右前臂内侧，立掌，目视右掌（如图42）。



图42

第三段

十七、雪花盖顶

(1) 右脚尖外摆，身体右转90°，左膝关节插入右膝窝处，成右歇步。同时，两手在小腹前，俯掌交叉，右掌在上，左掌在下。目视右掌（如图43）。



图43

(2) 接上势，两腿上起，右脚尖外摆约 45° ，左脚向前上一步，成左食鸡步。同时，左掌由下向上，右手由上向下，在胸前交叉，旋绕一圈，至胸前交叉时，(左上右下)，左手向前下方切掌，推出。右侧掌随之收回腰间(如图44)。

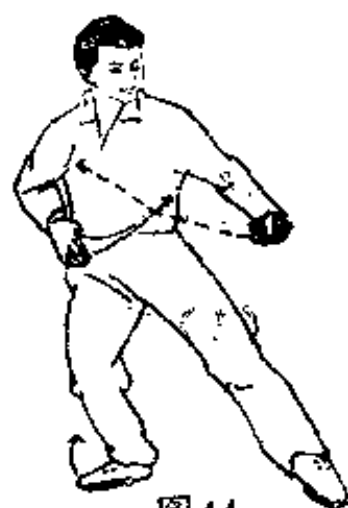


图44

十八、霸王卸甲

(1) 右脚向右后，横退半步，左脚尖内扣，上体随右转 90° 成马步。同时，左手向胸前右拦。右手由腹部，经左肘外向上，贴于左臂外侧。两臂在胸前交叉(如图45)。



图45

(2) 下肢不动，右掌外旋向右前方劈成侧掌。左侧掌收回左腰侧，掌心向内，拇指弯曲。目视右手(如图46)。



图46

十九、下夺砍掌

(1) 左脚后退半步，右脚擦地收回半步，成右食鸡步。同时，右手向右膝下夺手。左手不动，目视夺手（如图47）。

(2) 下肢不动，右手收回右腰间，掌心向下，拇指弯曲，左手向右前砍掌（如图48）。

二十、牯牛望月

(1) 右脚上半步，左脚擦地跟半步，仍成右食鸡步。同时，右手向左前方拦仰掌。左手贴右肘内侧，立掌，目视左掌（如图49）。



图47



图48



图49

(2) 左脚后退半步，右脚擦地收回半步，成右食鸡步。同时，左掌向左额前外格，掌心向前。右手随之收回腰间，掌心向内，拇指弯曲，目视前方（如图50）。



图50

二十一、阴提手

右脚向右前方上一步，成右弓步。右勾手由腹部，向前提出，成阴提手。左手收至右肘内侧，立掌。目视右手（如图51）。



图51

二十二、丹凤朝阳

左脚跟后旋，右脚收回，向左前盖步，成右歇步。同时，重心下降，两手由下向左挑掌，左手在上成立掌。右掌置于左肘下方，目视左掌（如图52）。



图52

二十三、刁手冲拳

(1) 两腿上起，左脚向右前上一步。脚尖内扣，右脚向右后上一步，上体随向右后转 180° ，成右食鸡步。同时，左手随身转时，向右拦掌，掌心向上。右手随之收于右腰侧。目视左手（如图53）。



图53

(2) 下肢不动，右手由腹经左臂内侧，向前刁手。左手收回左腰侧。掌心向内，拇指弯曲，目视刁手（如图54）。



图54

(3) 接上势，左拳由腰间向前冲击俯拳。右掌收回腰侧，掌心向内，拇指弯曲，目视左拳。（如图55）。



图55

二十四、凤凰展翅

(1) 右脚向前上半步，左脚擦地跟半步，仍成右食鸡步。右仰掌向胸前左拦。左掌置右肘内侧。立掌(如图56)。

(2) 下肢不动，右手向右膝下夺后，向右体后侧勾手。左手向前上架推出(如图57)。

二十五、刁手如意拳

(1) 右脚提起内扣，同时，身向左后转 180° ，左脚也随之外摆，落回原地，成左食鸡步。同时，两手先在胸前交叉，然后左手向前刁手。右手收回腰间，掌心向内，拇指弯曲(如图58)。



图56

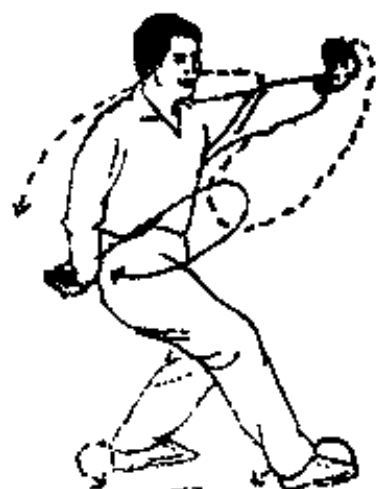


图57



图58

(2) 接上势，左刁手收回左腰间，掌心向内，拇指弯曲。右手向身体右侧冲俯拳。目视右拳（如图59）。



图59

第四段

二十六、螳螂扑食

左脚向右前上一步，成左弓步。身体右转 90° ，同时，右手经左肘下，向前刁手，左手随之置右前臂上，（如图60）。



图60

二十七、凤凰展翅

右脚上前一步，成右食鸡步，右拳变仰掌内拦，经右胸前向右侧下后方勾手。左掌向额前上架推出。掌心向外，似跨虎势。（如图61）。

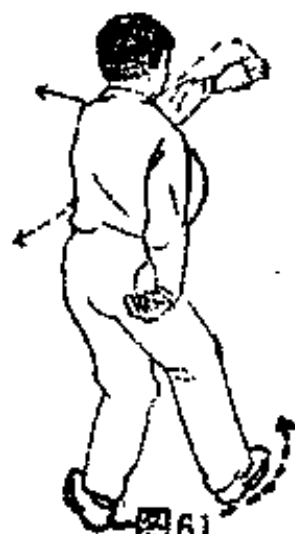


图61

二十八、偷梁换柱

(1) 左脚向左后方退一步，落地支撑。右脚提起膝内扣。身体向左后转 180° ，成左独立步。同时，两手随身体转时，右勾手上架与眉同高，掌心向外。左前臂横抱腹前，左掌心向上，置右臂下方，目视前方（如图62）。



图62

(2) 右脚落地震脚，左脚向左横跨一步，成马步。左手经腹部，向体左侧刁手。右掌收回右腰间，掌心向内，拇指弯曲。（如图63）。



图63

(3) 右脚跟后蹬，右腿伸直，身体同时左转 90° ，成左弓步。右立拳由右腰间，向前冲出。拳眼向上。左刁手收回腰间，掌心向内，拇指弯曲。目视右拳（如图64）。

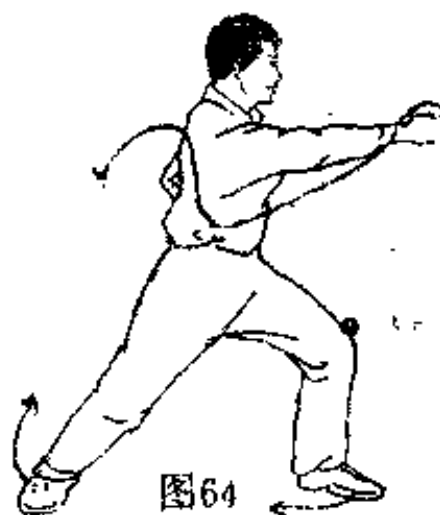


图64

二十九、转身冲拳

(1) 右脚向后退一步，左脚随之跟半步，脚尖内扣，身体右转 90° ，成马步。右手经腹胸，向右前方刁手。左手收至左腹上，掌心向内，拇指弯曲，目视勾手（如图65）。



图65

(2) 左脚跟后蹬，左腿伸直，身体右转 90° ，成右弓步。同时，左手向前冲立拳。右刁手变掌，收回右腰间，掌心向内，拇指弯曲，指尖向前，目视左拳（如图66）。



图66

三十、刁手冲拳

(1) 右脚向右后方，退一大步，左脚内侧后半步落地，左脚向前跟上半步，脚尖内扣成马步。同时，左手经腹胸前，向左体侧刁手。右手仍在右腰间（如图67）。



图67

(2) 右脚跟后蹬。身体左转 90° ，成左弓步。右手向前冲立拳，拳眼向上，左手收回腰间，掌心向内，拇指弯曲，目视右拳（如图68）。



三十一、取手掌

右脚后退一步，左脚擦地收回半步，成左食鸡步。同时，左手由右臂下向前切俯掌。右手随之收回右腰间。目视左掌（如图69）。



三十二、霸王卸甲

右脚后退半步，左脚向前半步，身体右转 90° 成马步。同时，右手经左肘下，向右侧劈侧掌，左手随之收回左腰间（如图70）。



三十三、下夺砍掌

(1) 左脚后退半步，右脚擦地收回半步。身体右转 90° 成右食鸡步。右手翻掌下夺。左手不动(如图71)。



图71

(2) 接上势，下肢不动，左手向右前方砍掌，右手收回右腰间，掌心向内，拇指弯曲，目视左掌(如图72)。



图72

三十四、弓步边拦

右脚向前上半步，成右弓步，同时，两掌在腹前交叉后，向前翻手切掌。(两掌在腹部交叉时，掌心向上。前切时掌心向下(如图73)。



图73

三十五、懒汉挑柴

(1) 右脚尖内扣，身体左转90°，成马步。同时，两手胸前交叉，左手在上，右手在下。两掌心向上（如图74）。



图74

(2) 接上势，右手由上向右架格。左手由下向上挑出（如图75）。



图75

三十六、吸逼掌

(1) 身体左转90°，左脚擦地收回半步，成左食鸡步。两手胸前交叉夹肘，左手在上，右手在下，掌心向内，指尖向上（如图76）。



图76

(2) 接上势，下肢不动，两手向内翻俯掌，随向前推出，目视两掌（如图77）。

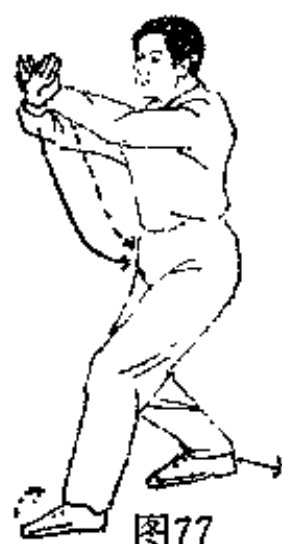


图77

三十七、收 势

(1) 左脚尖内扣，右脚向后退半步，身体随右转90°，屈膝下蹲，成马步。同时，两手翻仰掌，仍交叉下落至腹前，目视前方（如图78）。



图78

(2) 身体起立，左脚向右脚靠拢，成开立势。同时，两掌先由下，经体两侧向上，举至头高时，向胸前中心线，下按俯掌。吐气“嗨”一长声。然后放松还原，目视前方（如图79）。



图79

六 合

杨治峰 杨云珍 演练 王刚 整理

第 一 段

一、预备势

两掌抱于腰间，掌心向上，指尖正对前方；两脚开立与肩同宽，上体前倾约 15° ，两眼平视前方（如图1）。

二、鲲鹏展翅

（1）右脚提腿震地，左脚上一步，身体右转 90° ，两腿屈膝，成左食鸡步。重心落于右腿上，同时，两掌由胸前向体外平伸，成两俯掌（如图2）。

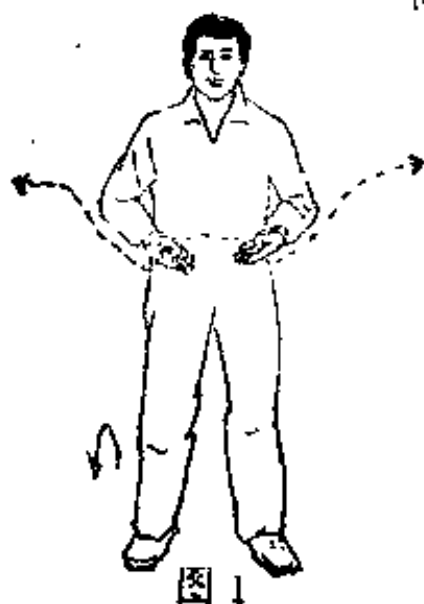


图 1



图 2

要领：①两手外分，快速有力，力达掌外缘。

②舌顶上颚，气沉丹田，动作带气，每练一小段时，发声助力。

（2）按上势，两腿不动，两俯掌屈肘前合，高与肩平，指尖相对，目视前方（如图3）。

三、开合手

（1）两脚不动，两俯掌向体侧快速分开，高与肩平。目视前方（如图4）。



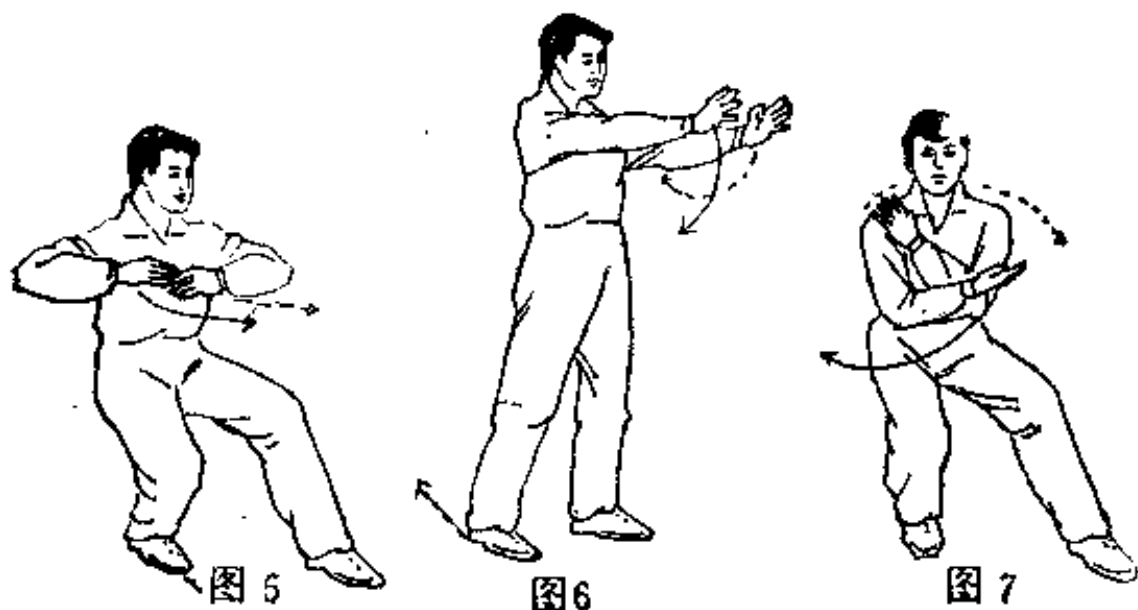
（2）两脚仍不动，两臂屈肘前合，高与肩平，掌心向下，指尖相对，目视前方（如图5）。

四、胸前抛球

右脚上一步，两脚开立，与肩同宽。同时，两掌由腋下向外旋转后，向前直插侧掌，掌心相对，目视前方（如图6）。

五、展转推手

(1) 右腿退一步，成左食鸡步。同时，左掌收回后，向右前穿出，右手屈肘向左臂下上托（如图7）。



(2) 接上势不停，两手继续穿掌，两臂在胸前交叉，左手从右臂下上托（如图8）

(3) 接上势不停，左手向前上方托出，掌心向上，右仰掌收于右腰侧，目视左掌（如图9）

六、砸拳

左脚尖外摆，右膝插入左腘窝处，身体左转90°，成歇步，右掌握拳，随身体下蹲时，向体右侧下栽拳，拳心向外，左掌收于右肩前方，掌心贴臂前（如图10）。



图 8



图 9

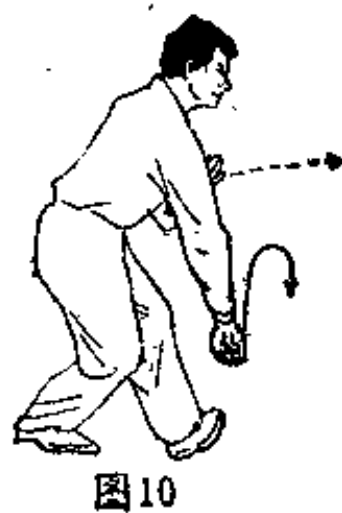


图 10

七、一字功切脚

(1) 下肢不动，右臂抬起变仰掌，向胸前拦臂，左前臂也向胸前内拦，两臂在胸前交叉护胸，身体随之右转 90° (面东)，左手在内，右手在外，掌心向内，然后两前臂快速内旋分开，成双勾手，目视前方 (如图11)。

(2) 右脚提起向前切脚，脚外缘向前 (切击对方膝关节处)。同时，两刁手收于腰间，指尖向下 (如图12)。



图 11



图 12

八、上步护手一拳

右脚向前落一步，左脚随之擦地跟进半步，成左食鸡步。同时，右勾手变立拳，向前冲击，拳眼向上，左勾手变掌，护于右前臂上，手心贴臂，指尖向上（如图13）。

九、退步吞桩

左脚向后退一步，重心落于左腿上，右脚随之擦地，后退一步，成右食鸡步。同时，右手向前臂内旋，向前快速砸仰拳。左掌扶于右肘内侧（如图14）。

十、左手一拳

下肢不动，左立拳向前冲出，右仰拳收抱右腰间，目视左拳（如图15）。



图13



图14



图15

十一、护手一拳

右脚向前上一步，左脚随之擦地跟进一步，仍成右食鸡步。同时，右拳向前直冲俯拳，左掌护于右前臂内侧；掌心向右，指尖向上。目视前方（如图16）。

十二、浪子捡柴

（1）右脚先提起，震脚落地。脚尖外摆，接着左脚提起，高不过膝，身体随之右转约 45° 。同时，两手变掌，左掌向右腋下插掌，右臂压左臂，抱于胸前（如图17）。

（2）接上势不停，右脚向上跳起落地后，左脚随之落地，成右横裆步。同时，两掌穿插，右手向上外翻掌。落于右胸外侧，掌心向上，成仰掌，左手向下翻穿，并向下削掌。在左腿上方。目视左掌（如图18）。



图16



图17



图18

十三、切脚上镖

(1) 重心移至右脚，左腿提膝。同时，右手变侧掌前插，左手收于右肩关节处，掌心向下（如图19）。

(2) 右脚向前铲，击对方膝部。同时，右手食中二指伸直，收于右腰间，左手向前推俯掌（如图20）。

十四、退步镖手

右脚向后落一大步，成左弓步，同时，右镖手向前直镖。左手变仰掌，收回腰间，目视右手（如图21）。



图19



图20



图21

十五、左扣手一拳

左脚向左横移小半步，右脚向前上一大步，成右弓步。同时，向前右手以肘为轴，向外旋转一周后，变立拳收抱腰间。左立拳向前冲出。目视左拳（如图22）。

十六、右夺手一拳

右脚向右横移小半步，左脚向前上一大步，成左弓步。同时，左手以肘为轴，向外旋转一周后，变立拳收抱腰间，右立拳向前冲出，拳眼向上。目视右拳（如图23）。

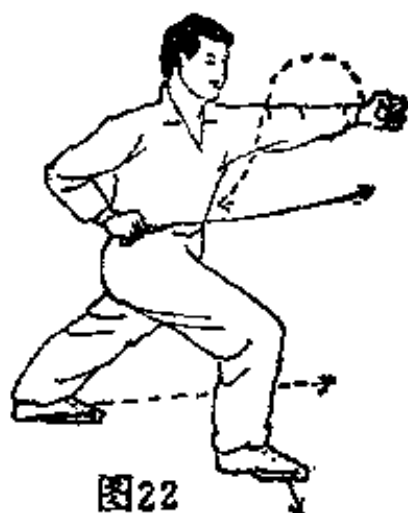


图22



图23

十七、拦斩掌

（1）左脚向左后退一步，右脚上一步（重心落于左脚）成右食鸡步。同时，右手以肘为轴，向外刁手。左手不动。目视右刁手（如图24）。

（2）下肢不动，左手变仰掌，经外侧向胸前斜拦掌。身体随之转约45°，右刁手变立拳，收抱回右腰间。目视左掌（如图25）。

十八、上步俯仰掌

右脚上一步，左脚随之擦地跟进一步，仍成右食鸡步。

同时，右掌由上向前下方劈掌。左手由下向上挑掌，置于右上臂内侧，目视右手（如图26）。



图24



图25



图26

十九、展转手

（1）下肢不动，左掌向右腋下穿插。右仰掌在胸前，平旋一周，向前下方擦俯掌（如图27）。

（2）接上势，下肢不动，两手继续穿插，右手向外上翻，在胸前停止。左手向左下外翻，至右臂内侧停止（如图28）。



图27



图28

(3) 接上势不停，重心下降，两手向下，向左右两侧，分开成两仰掌。目视前方（如图29）。

(4) 接上势不停，右脚上半步，左脚随之跟进半步，两腕内旋，向下刁手，高与膝平，目视前方（如图30）。

二十、一字功

两刁手胸前交叉，左手在内，右手在外，然后两刁手，快速外分，与肩同宽，目视前方（如图31）。



二十一、弹腿

右腿屈膝后，向前弹出，脚面绷直平，高不过膝，同时，两刁手收于两腰间。目视前方（如图32）。

二十二、上步护手一拳

右脚向前落一步，左腿随之擦地，跟进半步，成右食鸡

步。同时，右立拳向前冲出，左手护于右肘内侧，指尖向上（如图33）。

二十三、吞桩抢切手

左脚向后退一步，右脚随之擦地，后退一步，仍成右食鸡步。身体重心落于左腿，同时，右拳变仰掌，收回至胸前。从左前臂上穿出，向前向下翻成刁手，手心向下。左手置于右肘下，掌心向下，成俯掌，目视右手（如图34）。



图32



图33



图34

二十四、抢击转身

右脚向左上一步。左脚向左退一步。身体左转180°，成左食鸡步。重心落于右脚上。同时，两手于胸前交叉，右手在上，掌心向下，左手在下，掌心向上，两肘高与胸平，目视前方（如图35）。



图35

第二段

二十五、开合

(1) 两脚不动，两手向体侧，快速分开与肩同高，成俯掌，两眼平视前方（如图36）。

(2) 两脚仍原步不变，两臂屈肘前合。肘与肩平，掌心向下，指尖相对，目视前方（如图37）。

二十六、胸前抛球

右脚上一步，与肩同宽，成两脚开立步。两掌从腋下向外旋转，至胸前时再向前直插侧掌。掌心相对。目视两掌（如图38）。



图36



图37

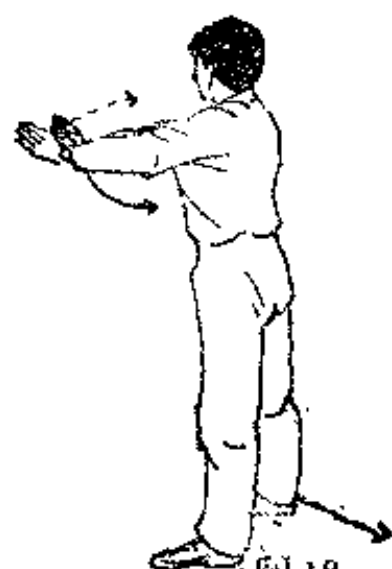


图38

二十七、展转推手

(1) 右脚后退一步，成左虚步，左掌收回向右肩前穿出成立掌，掌心斜向左。右手屈肘，向左臂下上托成仰掌，目视前方（如图39）。

(2) 接上势不变，下肢不动，左手先插入右腋，经右肘下向左掌外旋，至左胸前屈肘变立掌，掌心向内，指尖向上。右侧掌置于左肘弯上方，目视左掌（如图40）。

(3) 下肢不动。左掌向后微收，再向前上方，托出成仰掌。右掌收于右腰侧，掌心向上，目视左掌（如图41）。



图39



图40



图41

二十八、砸拳

左脚尖外摆，右膝插入左膝侧处，身体左转90°，成左歇步。同时，右掌变拳，随身体下蹲时，向体右侧下栽俯拳。拳背向前，左掌变立掌，收于右肩前方，掌心向右，指

尖向上，目视前方（如图42）。

二十九、一字功切脚

（1）两腿起立，左脚上前一步，右脚跟进半步，成左食鸡步。身体右转90°，右肘关节弯屈，右拳变掌，两手先由胸前交叉，左手在内，右手在外，掌心向内，接着两勾手，在胸前快速分开，与肩同宽，勾尖向下，目视前方（如图43）。

（2）左脚独立站稳，右脚向前踢切脚，高不过膝。两勾手收于腰间，勾尖向下，目视前方（如图44）。



图42



图43



图44

三十、上步护手一拳

右脚落于体右侧一步，左脚随之擦地，跟进半步，重心落在左腿，成右食鸡步。同时右勾手变俯掌，向前冲出。左掌护于右前臂上，掌心向右，指尖向上（如图45）。

三十一、退步吞桩

左脚向后退一步，重心落于左腿上，右脚随之擦地，后退半步，成右虚步。同时，右手前臂内旋，向前快速压肘，左手置于右臂弯部（如图46）。

三十二、左手一拳

左俯拳向前直冲击，右拳收抱右腰间，目视左拳（如图47）。



图45



图46



图47

三十三、护手一拳

右脚向前上一步，左脚随之擦地，跟进一步，成右食马步。同时，右俯拳向前冲出，左拳变掌护于右前臂内侧，掌心向右，指尖向上（如图48）。

三十四、浪子抢柴

(1) 右脚震地(脚尖外摆 45°)，接着左腿提起，向前上一步落地，身体随之右转 45° ，仍成左食鸡步。同时，两手变掌，左掌向右腋下插，右掌扶于左肘上，目视左方(如图49)。

(2) 接上势不停，右脚向上跳起，左脚随跳落地，左腿向左仆步，成右横裆步。同时，右手向右上外翻，至额前停止，左手向外旋回至左腹前，抱成立拳。目视前方(如图50)。



图48



图49



图50

三十五、切脚上镖

(1) 重心移至左脚，右脚提起，成左独立步。同时，右手向左插侧掌，左手收于右肩前面，掌心向下(如图51)。

(2) 右脚向前铲出，脚外缘对前方。同时，左手食、中

两指向前镖手，目视左手（如图52）。

三十六、退步镖手

右脚向身后落一大步，成左弓步。同时，右手食、中两指向前镖手，左手收回左腰间，掌心向上。目视右手（如图53）。



图51



图52



图53

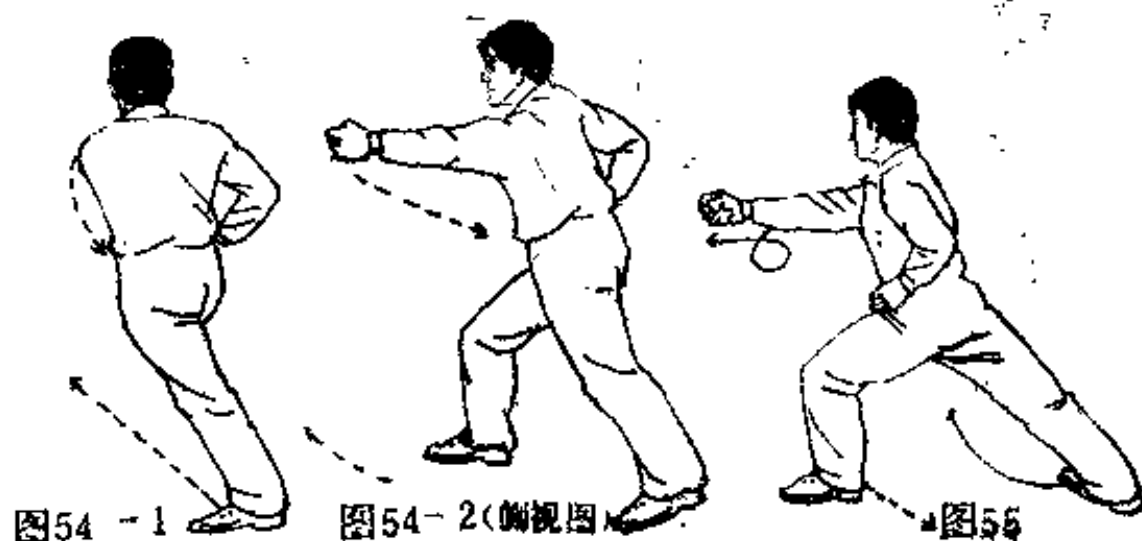
三十七、左扣手一拳

左脚向左横一步，右脚向前上一步，成右弓步，右手以肘为轴，向外旋转一週，随握立拳收抱右腰间，左立拳向前直冲出，拳眼向上（如图54）。

三十八、右扣手一拳

右脚向右横移一步，左脚向前上一步，身体左转90°，

或左弓步。左手以肘关节为轴，向外旋转一週，握拳收抱腰间，右立拳向前直冲出，拳眼向上。目视右拳（如图55）。



三十九、拦斩掌

（1）左脚向左后横移一步，右脚向右上一步，身体右转 90° ，成右虚步。同时，右拳以肘为轴，向外变刁手，左手仍扶左腰间俯掌。目视右手（如图56）。

（2）下肢不动，左手经左体侧，向右前方斜砍掌。右手变立拳，收抱右腰间。目视左掌（如图57）。

四十、上步俯仰掌

右脚向前上一步，左脚随之擦地跟进一步，上体左转 45° 成马步。同时，右立拳变掌，由上向前下方劈掌。左

手由下向上挑掌，置于右上臂内侧，目视前方（如图58）。



图56



图57



图58

四十一、碾转手

（1）下肢不动，左掌向右腋下穿插，右手向左牵带。盖于左臂上。目视前方（如图59）。

（2）接上势不停，右手向上向外旋开，左手向下向外旋开，两手云雾手，两臂交叉抱于胸前，右手在外，左手在内，掌心向里，指尖向上（如图60）。



图59



图60

(3) 接上势不停，重心下降，两仰掌向下向外，左右分开，目视前下方（如图61）。

(4) 接上势不停，右脚上前半步，左脚随之擦地跟进半步，两前臂内旋，向下勾击，略宽于肩，高与膝平（如图62）。

四十二、一字功

身体重心上提，两刁手先在胸前交叉，左手在内，右手在外，接着两手快速外分，与肩同宽。目视前方（如图63）。



图61



图62



图63

四十三、弹腿

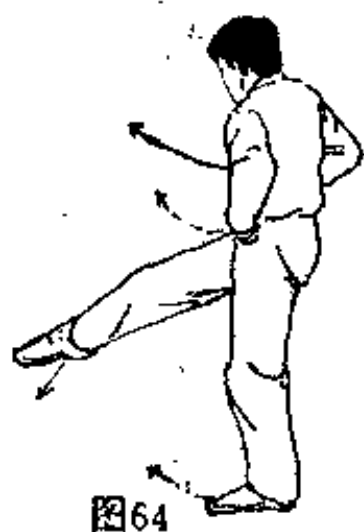
左腿起立，右腿屈膝向前弹踢，高不过膝。同时，两勾手收于腰间（如图64）。

四十四、上步护手一拳

右脚向前落一步，左脚随之擦地跟进半步，成右食鸡步。右俯拳向前冲出。左手护于右肘内侧，掌心向右，指尖向下，目视前方（如图65）。

四十五、吞桩抢切手

左脚后退一步，右腿随之擦地后退一步，重心落于左腿上，成右虚步。同时，右拳变掌收回，从左前臂上穿出，翻成俯掌，左掌移置右肘下成俯掌，目视右掌（如图66）。



第三段

四十六、碾转手

(1) 右脚擦地收回提起，向右前方落步，身向左转 90° ，成马步。左手同右臂上穿出，上挑屈肘成立掌，同时，右掌外旋在左肘下护肘，掌心向下（如图67）。

(2) 接上势不停，左脚擦地收回半步，提起后向左落步，身体左转 90° ，右脚尖内扣，成左食鸡步。左手向上外翻，右手向下外翻，两手分开后，又合拢，目视前方（如图68）。

四十七、扣手一拳

(1) 右脚向右后退半步，身体右转 90° ，成马步。左手向左屈腕刁手，右掌变拳收回右腰间，成立拳，目视左手（如图69）。



图67



图68



图69

(2) 右脚向左移半步，身向左转 90° ，成左弓步，右拳由腰间向前直冲成立拳。同时，左手握立拳，收抱左腰间。目视右拳（如图70）。

四十八、左拨手

(1) 左脚向左外侧，横退一步，成左横裆步。同时，右拳变仰掌，屈肘向左拦臂（俗称掩肘），掌心向上，左手仍收于左腰间（如图71）。

(2) 右脚向前一大步，左脚尖外摆 15° ，成右食鸡步。同时，左掌向右侧，屈肘拦臂（俗称掩肘），右仰掌收于右腹前托掌。掌心向上，目视左手（如图72）。



图70



图71



图72

(3) 接上势不停，右脚向左前上半步，成左半马步。右手向左屈肘拦臂变仰掌，左掌收回左腰间，目视右手（如图73）。

(4) 右腿前弓成右弓步。左腿向后蹬直，同时，左掌

向前插出侧掌。右掌变立拳，收抱腰间，目视左掌（如图74）。

- 要领：（1）整个动作要连贯。
（2）左、右拦掌动作要快。

四十九、右拨手

（1）左脚向左前方，横跨一步，成左横裆步。左手翻肘，向右拦臂，手变仰掌，右手立拳仍抱腰间不动。目视左掌（如图75）。



（2）右脚向左脚内侧上一步，身体右转45°，成右虚步。同时，右手向左拦臂，变仰掌，左手收回左腰间，目视右手（如图76）。

（3）左脚向前上一步，成左弓步。同时，左手向右拦臂，成仰掌。右掌收回腰间。目视左掌（如图77）。

（4）下肢弓步不动，右掌向前直插侧掌。左掌收于左

瞬间。目视右手（如图78）。



图76



图77

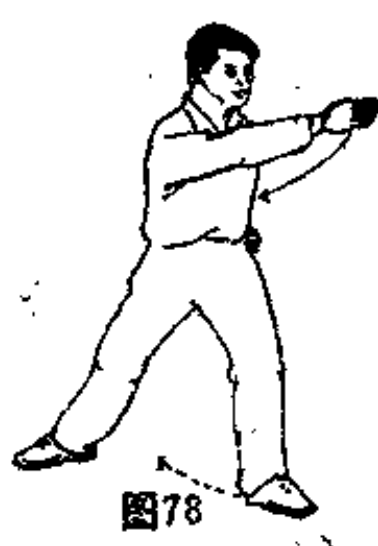


图78

五十、吞桩一套

左腿后退半步，重心后移，成左食鸡步。同时，左掌屈肘从右腋下向前刁手。右掌收于左肘内侧。掌心向左。目视左手（如图79）。

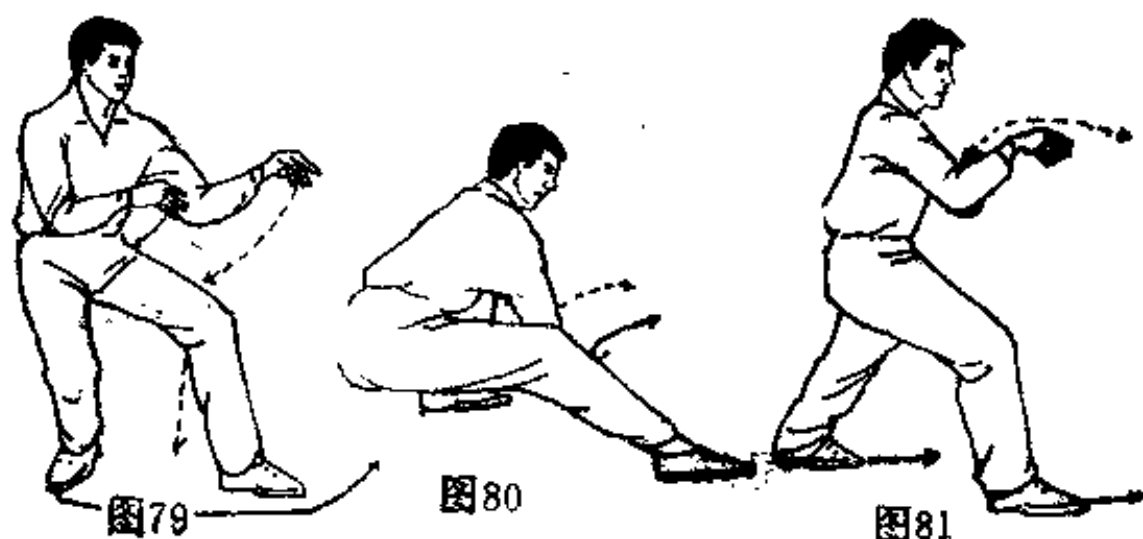
五十一、扫腿

左腿屈膝下蹲，身体略右转，以左脚尖为轴，右腿下仆，向左前扫腿半圈，成右仆步。随扫腿下仆时，两手轮击地面，目视右方（如图80）。

五十二、起手两镖

（1）右腿前弓，左腿蹬直，成右弓步。身体重心上

起，随之右手以肘为轴，向外格挡刁手。左手扶于右肘内侧。目视右手（如图81）。



（2）右脚上半步。左脚跟半步，仍成右弓步。左镖手向前直镖出。右镖手收于左肘关节下方。目视左镖手（如图82）。

（3）接上势不停，下肢不动。右镖手向前镖出。左掌收托于右肘下方。目视右手（如图83）。

五十三、吞桩抢击

右脚擦地后退半步，身体重心后移，成右食鸡步。同时，右手以肘为轴，向外格挡刁手。左手俯掌，置于右肘下方。掌心向下。目视右刁手（如图84）。



图82



图83



图84

五十四、碾转手

(1) 右脚擦地提起，向左前方落地一步。左脚尖外摆 45° ，身体随之左转 90° ，成马步（面北）。同时，左手由右臂上穿出，成立掌。右手置于左肘下方。目视左掌（如图85）。

(2) 下肢马步不动。左手向上向外旋。右手向下向外旋开后，两臂向胸前合拢，左手在右臂内，成两俯掌合抱。目视前方（如图86—1 86—2）。



图85

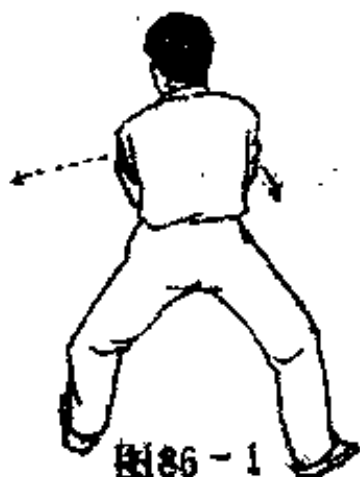


图86-1



图86-2

(3) 下肢马步不动。左手以肘为轴，向左外侧格挡刁手。右掌叉于右腰上。目视左刁手（如图87）。

(4) 左脚向前上半步，右脚向右移半步，成左弓步。右拳向右前冲击，成立拳。左刁手变立拳，收回左腰间，掌心贴左腰。目视右拳（如图88）。



图87



图88

第四段

五十五、左拨手

(1) 左脚向左侧横一步，右脚跟着横半步，仍成左弓步。同时，右手变掌屈肘，向左拦臂，成立掌，掌心向内。左掌收于左腰间，成侧掌，掌心向内贴于腰前。目视右掌（如图89）。

(2) 右脚向右前方上一步，身体右转45°，成右虚步。同时，左手向右侧胸前拦臂。右侧掌收于右腰间，掌

心向内。目视左掌（如图90）。

（3）右脚向前一步，成右弓步。左掌向前直插出。右掌变立掌，仍置于右腰间。目视左掌（如图91）

要领：插掌要快，迅速有力。



图89



图90



图91

五十六、右拨手

（1）左脚向前上一步，成左弓步。左手屈肘向右拦臂。目视左掌（如图92）。

（2）右脚向左前上一步，身体左转45°，成右立步。同时，右手向左拦臂，右臂在胸前屈肘成立掌。左侧掌收回至体左侧腰间，目视右掌（如图93）。

（3）右脚向右后方退一步，成马步。同时，左手向

右拦臂立掌。右手收于右腰间，目视左手（如图94）。



图92



图93



图94

（4）右脚后退一步，成左弓步。右掌向前直插侧掌。左侧掌收于左腰间，目视右手（如图95）。

五十七、吞桩一套

左脚后退一步，身体重心后移，成左食鸡步，同时，左掌从右肘下，向左前刁手。右掌收于左肘弯上，掌心向左。目视左手（如图96）。

五十八、扫腿

身体略左转，左脚下蹲，以脚尖为轴，右腿下仆，向左扫腿半圈，成右仆步。两手向裆下轮击地面。目视两手（如图97）。

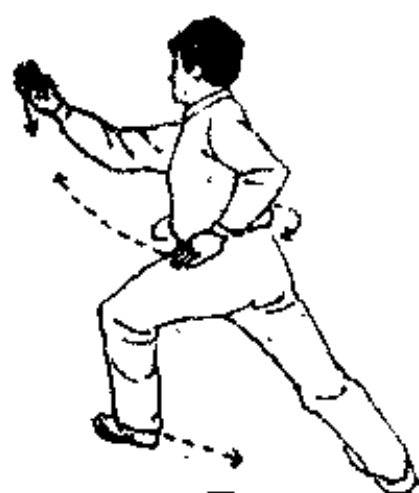


图95



图96



图97

五十九、起手两镖

(1) 身体重心上起。右腿前弓，左腿蹬直，成右弓步。随之右手以肘为轴，向外格挡屈肘，在胸前成立掌。掌心向内，左手置于右臂弯上，目视右掌（如图98）。

(2) 接上势下肢不动，左镖手向前镖出，同时，右掌变镖手，收于左肘下。目视左手（如图99）。

(3) 接上势不停，右镖手向前镖出。左镖手变仰掌，收托于右肘下方。目视左手（如图100）。



图98



图99



图100

六十、吞桩抢击

右脚擦地后退半步。身体重心后移。成右食鸡步。同时。右手以肘为轴。向右外格出。成刁手。左勾手置于右肘下。目视右手（如图101）。

六十一、辗转手

（1）右脚擦地提起后。落于左前方。身体随之左转 90° 成马步。左手从右臂上穿出。成立掌。掌心向内。指尖向上。右手变俯掌。置于左前臂下方。目视前方（如图102）。

（2）下肢不动。左手向外上翻。右手向下外翻两手分开。向胸前交叉合拢。左手在内。右手在外。成两立掌。掌心向内（如图103）。



图101



图102



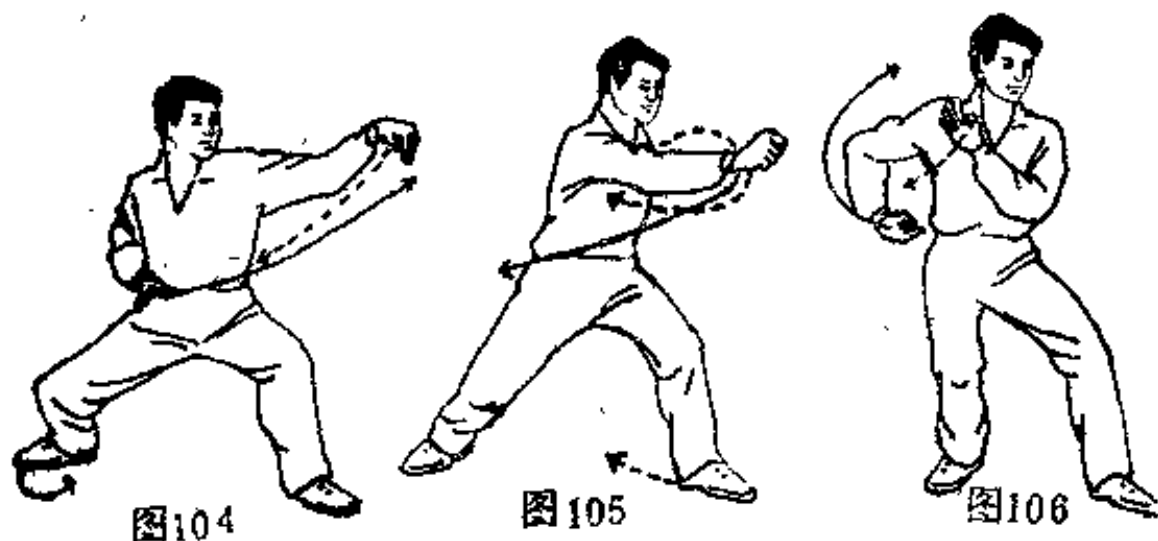
图103

（3）左手以肘为轴。向左外侧格挡刁手。右掌收回叉腰间。目视左刁手（如图104）。

（4）左腿屈膝前弓。变左弓步。右腿后蹬直。脚尖里扣。同时。右拳向前直冲。成立拳。左拳收于左腰间。目视右拳（如图105）。

六十二、两抹洗

(1) 左腿后退半步，成左食鸡步。右拳从右体侧至头上，向面部外侧格挡，随之由左向下落至体右侧，成仰掌。再左手从左侧外向里拦臂至胸前，成立掌。掌心贴右肩前（如图106）。



(2) 下肢不动，右掌由体右侧向上旋至头右侧翻掌，掌心向外。左掌掌心翻向右推掌，停于右肩前。目视前方（如图107）。

六十三、收 势

(1) 接上势，下肢不动，左掌向左侧，向上旋掌至胸前，与右掌向右下旋至胸前交叉，两掌高与肩平，成俯掌。左掌在内，右掌在外，目视前方（如图108）。

(2) 下肢不动。右肘向右肩外侧顶肘。左掌随之扶于右腕内侧。目视左肩前（如图109）。



图107



图108

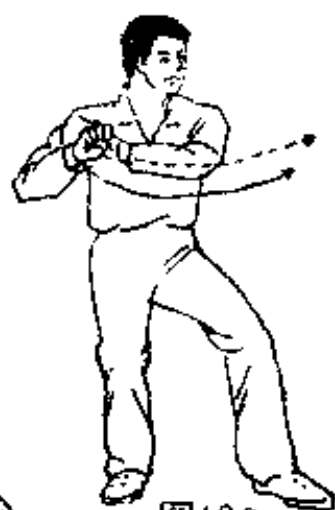


图109

(3) 下肢不动，两手变俯掌，一齐向前推出，左掌在前，右掌扶于左腕内侧。目视前方（如图110）。

六十四、一字正堂

身体右转 90° ，两腿立直，右脚上半步，两脚平行站立，与肩同宽。两掌左右分开，同时上旋至胸前，向小腹部下按俯掌，两掌指尖相对。目视前方（如图111）。



图110



图111

七星

占绍裘 演练 徐正文 胡德斌 整理

预备势

两脚开立，与肩同宽，两手置于腰间，掌心向里，收腹、挺胸、沉肩，目视前方（如图1）。



图1

第二合

上节

一、关平捧印

两手握拳，左俯拳置于腹部，右俯拳上架高于眉毛，眼步同预备势（如图2）。



图2

二、震脚扁担手

提右腿向右侧横半步，震脚成弓步，同时两拳变立掌于腹前交叉，向左右两侧用力推出成立掌，力达于掌根，目视左掌(如图3)。



图3

三、歇步砍掌

身体向左转体 90° ，下蹲成左歇步，右手由上向左腋下劈。左手由下向肩挑，目视前方(如图4)。



图4

四、浪子踢球

身体起立，右脚提膝一弹腿，力达于脚尖，脚尖击于小腹，左掌护胸右掌护小腹（如图5、图6、侧面）。



图5



图6

五、右刁手左冲拳

右腿迅速落地成食鸡步，右手向右前一刁变立拳收至于腰间，左掌变俯拳向正前方冲出，目视左拳（如图7）。



图7

六、上步右冲拳

右脚向前上一步，左脚随后跟一步，仍成右食鸡步，同时，左拳变掌向前一刁，收于右肘内侧，右手向正前方冲俯掌，目视前方（如图8）。



图8

七、退步时左冲拳

左脚向后退一步，右脚跟随退一步，仍成右食鸡步，同时，右手由拳变掌向右一刁手，收至右腰间，左拳向正前方冲俯拳（如图9）。



图9

八、上步右冲拳

右脚向前一步，左脚随后跟上一步，身体右转90°，仍成右食鸡步。同时，左拳变掌向左一刁，收至于腰间，右手向正前方冲俯拳（如图10）。



图10

九、云雾手一煞掌

(1) 右脚向左前方用盖步上一步，继之左脚向右后方退一步，身体左转 180° ，成右食鸡步，同时右掌由腰腹前推侧掌，右拳变掌向胸前拦掌（如图11）。



图11

(2) 右脚内扣，左脚向右后退一步，身体左转 90° ，成左食鸡步，左手向左侧插掌，右侧掌收于右腰间，目视左掌，掌根发力（如图12）。



图12

十、转身翻天印

右脚向前上一步，左脚向后退半步，成左食鸡步，右手变仰掌，由内往胸前向外向上绕臂，反掌打出，掌心斜向上，掌发抖力，左手托于右肘下，目视右掌（如图13）。

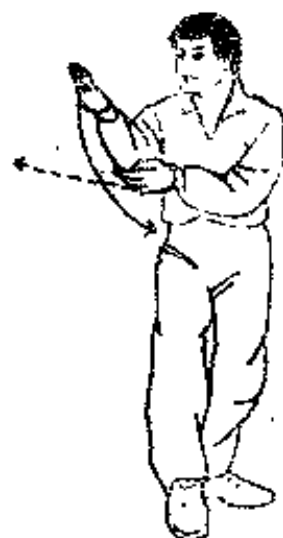


图13

十一、右食鸡步左冲拳

两脚不动，右手向右刁手变立拳收回右腰间，同时，左手变俯拳向前方冲出，高同于肩（如图14）。



图14

十二、上步右冲拳

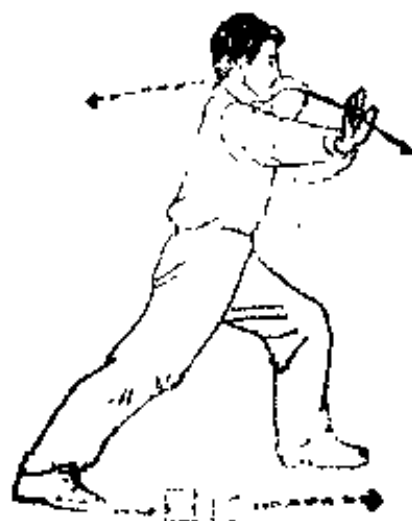
右脚向前上一步，左脚随后跟一步，仍成右食鸡步，同时，左拳变掌向左一刁，右手向正前方冲俯拳，左手置于右肘内侧（如图15）。



图15

十三、震脚弓步扁担手

右脚向左脚外侧盖步、震脚、同时左脚向左上一步，成左弓步，盖步时上体向左转180°，两拳变掌于胸前交叉，面向两侧用力推掌，力达掌根，手与肩平（如图16）。



十四、回头扁担手

左脚向左前上一步与右脚平行成马步，同时两掌胸前交叉，向两侧用力推掌，力达于掌根（如图17）。



图17

下 节

十五、歇步一砍掌

左脚尖外摆，右膝盖插入左膝内，身体向左转90°，下蹲成左歇步，右手由上向腋下劈，左手由下向上挑，至右肩头成立掌，掌心向外，目视前方，（如图18）。



图18

十六、浪子踢球

身体起立，右脚提膝一弹腿，力达于脚尖，脚尖击于小腹，左掌护胸，右掌护小腹（如图19）。



图19

十七、右刁手、左冲拳

右腿迅速落地成右食鸡步，右手向右一刁变立拳收于腰间，左手变俯拳向正前方冲出（如图20）。



图20

十八、上步右冲拳

右脚上前一步，左脚随后跟一步仍成右食鸡手，同时，左拳变掌向左一刁，右手向正前方冲俯拳，左手置于右肘内侧（如图21）。



图21

十九、退步左冲拳

左脚向后退一步，右脚跟随退一步，仍成右食鸡步，同时，右手由拳变掌向右一刁手，左拳向正前方冲俯拳（如图22）。



图22

二十、上步右冲拳

右脚向前一步，左脚随后跟一步，仍成右食鸡手，同时，左拳变掌向左一刁，右手向正前方冲俯拳，左手置于右肘内侧(如图23)。



图23

二十一、云雾手一煞掌

(1) 左脚不动，右脚向左前方上盖步，同时，左掌向右推，右拳变掌由右外向胸前拦掌成云雾手(如图24)。



图24

(2) 左脚向左前方上一步，右脚跟向右后移，身体左转 90° ，成左食鸡步，左手经右臂外侧向左前方插反掌，右手经左臂内侧由胸前收至右腰间握立拳，目视左掌，掌根发力(如图25)。



图25

二十二、转身翻天印

右脚向右前方上一步，左脚向后退半步，身体右转90°，成右食鸡步，右拳变掌心向上经胸前向内划一立圆反掌向前打出，腕发弹力，左手托于右肘下（如图26）。



图26

二十三、右刁手左冲拳

下肢不动，右手向右一刁手，随即变立掌收至右腰间，左手变俯拳向正前方冲击拳（如图27）。



图27

二十四、左刁手右冲拳

右脚向前上一步，左脚随后跟一步，同时左拳变掌向左刁手，右手变俯拳向正前方冲击，左手置于右肘内侧（如图28）。



图28

二十五、震脚弓步扁担手

右脚向左脚盖步，同时退左脚，身体左转 180° ，成右弓步，两拳变仰掌于胸前交叉，再向两侧用力插掌，力达指尖，手与肩平（如图29）。



图29

二十六、回头扁担手

以右脚为轴，右脚尖外摆 180° ，左脚向右脚外侧与右脚平行成马步（身体在右脚尖外摆 180° 的同时，也转 180° ）。同时两掌胸前交叉向两侧用力推掌，力达掌根（如图30）。



图30

第二合

上节

二十七、马步砍劈掌

右脚向左前方上一步，左脚尖外摆 90° ，身体左转 90° ，成马步；右手上提至头高时向下作劈掌。手臂下沉，掌在马步中间，左掌随之护胸屈肘（如图31）。



图31

二十八、马步双抓 食鸡步抛托

两下肢不动，掌前伸向后抓起，在腹前成两勾手（如图32）。



图32

左脚向右前方上半步，身体右转 180° ，右脚向左后方横移半步，成右食鸡步，两勾手转身时变仰掌收抱腹间，再向前托出，掌心朝上（如图33）。



图33

二十九、弓步扁担手

右脚向左后方退一步，左脚向右后方退一步，身体左转180°，成右弓步。双手由胸前向两侧分开，成双分掌势，掌心向上，与肩同高，力达小臂，目视前方（如图34）。



图34

三十、震脚弓步扁担手

右脚略提震右脚，上左脚成左弓步，两手胸前交叉向两侧推掌，臂与肩高，力达于掌根，目视前方（如图35）。



图35

三十一、退转一躲闪

右脚向左后退半步，身体右转90°，成左食鸡步，左脚向右前上半步，右掌经胸前向后收至右腰间，左掌于转身时由左下向右上挑掌，掌心向右，目视左手（如图36）。



图36

三十二、转身翻天印

左脚向右前上一步，右脚向左后退一步，身体右转180°，成右食鸡步。右掌向右下经胸前向上向前击掌，掌背向外，左掌随之托于右肘下方。目视右掌（如图37）。



图37

三十三、右扣手、左冲拳

右手向右刁掌同时冲左掌，身体略后仰（如图38）。

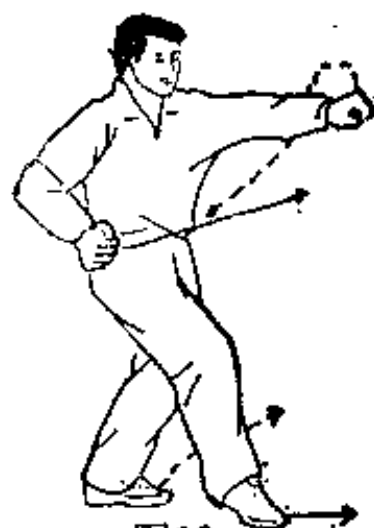


图38

三十四、左扣手、右冲拳

右脚上半步，左脚跟半步，身体右转45°，成右食鸡步。左手向左勾手。同时，冲右拳。左俯掌置于右前臂内侧。目视右拳（如图39）。



图39

三十五、转身抹脸

一煞掌

右脚向右退一步，左脚向左前上一步，身体右转 150° ，右拳变掌由右后向上，向前切掌后，随即收回右腰间，左掌由右臂内侧向前扞掌，掌根发力，目视左掌，掌高同肩。目视左掌（如图40）。



图40

下 节

三十六、马步 砍劈掌

左脚尖外摆，右脚向前方上一步，身体左转 90° ，成马步，右手随之由上向下作马步劈掌，手臂下沉，掌处马步中间，左掌屈肘护胸（如图41）。



图41

三十七、马步 双抓

食鸡 步抛托

(1) 下肢不动，双掌前伸向右抓起，先在小腹前变两勾手（见图32）。

(2) 左脚尖内扣 90° ，右向左后方退半步，身体向右转 90° ，成右食鸡步，两勾手内翻变仰掌，向前抛托，身体右转 90° ，掌心向上（如图42）。



图42

右脚向左前上半步，左脚向右后方退半步，身体左转 90° ，成右弓步，两手由胸前向两侧分开后伸，掌心向上，与肩同高，力达于小臂。目视前方（如图43）

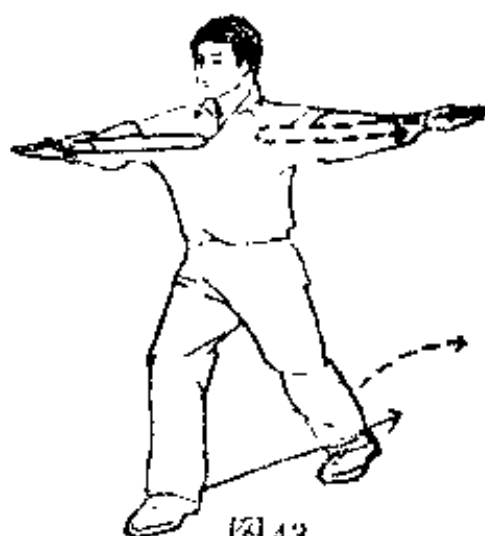


图43

三十九、震脚弓步扁担手

右盖步落地震右脚、上左脚，身体左转 90° ，成左弓步，两手收回胸前交叉再两侧推掌，臂与肩高力达于掌根。目视前方（如图44）。



图44

四十、退转一躲闪

右脚向左后退一步，左脚向右前上半步，身体左转 90° ，成右食鸡步，右掌内拦经左侧上方向右下方至右腰间，左掌由左下向右上挑立掌，掌心向右。目视左手（如图45）。



图45

四十一、转身翻天印

左脚向左后退一步，落地后脚尖外摆。同时，右腿向左后上一步，随之身体向左转 180° ，成右食鸡步，右掌由右下经胸前向上向前甩掌，力达掌背，掌心向上，左掌随之托于右肘关节下方（如图46）。



图46

四十二、右扣手 左冲拳

左脚向左前方上半步，右脚向右后方退半步，身体右转 90° ，成右食鸡步，右手向右刁手收回右腰间变立拳。同时，左掌变俯拳，向前冲出，身体略后仰（如图47）。



图47

接上势，右脚上半步，左脚跟半步，仍成食鸡步。同时，左手向左勾手，左掌收于右肘下，冲右俯拳（如图48）。

四十三、转身抹脸 一煞掌

左脚向左后方退半步，右脚向右前方上半步，身向左转 90° 成右横裆步，右拳变掌由右后向上向前切掌后收回右腰侧，左掌由左腰侧向前插掌，掌根发力。目视左掌，高同于肩（如图49）

第三合

上节

四十四、上步马步砍掌

左脚尖随身左转 90° ，上右脚成马步，左掌胸前逆时针方向立圆至右胸前变立掌护胸，右掌随右脚上步时，自右后向前下劈掌。目视右掌（如图50）



图48



图49



图50

四十五、退步一崩手

左脚退步后拖成右食鸡步，身体右转 90° ，两掌腹前交叉变勾手，右勾手向前崩击，左掌向后勾手，右掌力达于腕背，左掌力达于指尖。目视前方（如图51）。



图51

四十六、退步平插掌

左脚退半步，右脚跟退半步，仍成右食鸡步，右勾手向右后刁手随即变立拳收于右腰间。同时，左掌由左腰间向前猛力插仰掌，力达指尖。目视左手（如图52）。



图52

四十七、食鸡步滚肘

右脚向左前上半步，右脚跟上半步，身体左转 45° 成右食鸡步。同时，右掌变拳屈肘，向前滚肘，左掌横放于右小臂上。目视右肘（如图53）。



图53

四十八、翻天印

左脚向退后一步，右脚随之跟一步，身体左转成 45° ，成右食鸡步，左掌不动，右掌变拳由内向前向外反击仰掌，掌背向外，屈肘。目视右掌（如图54）。



图54

四十九、右刁手左冲拳

下肢不动，右掌向右刁手后变立拳收于右腰间，同时冲左俯拳与肩同高，目视左拳（如图55）。

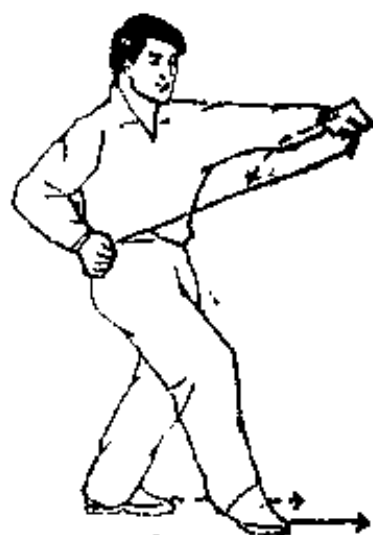


图55

五十、左刁手右冲拳

右脚上半步，左脚跟半步，成右食鸡步，左拳变掌向左刁手后收于左腰间。同时，右立拳变俯拳向前冲出。目视右拳（如图56）。



图56

五十一、月下偷桃

右脚向左盖步震脚，左脚提起向右盖步，震脚，右脚提起向右后方落地，身体右转180°，成右食鸡步。右拳收回小腹前，左掌变拳向右横架于头前，继而向前冲左拳，左拳上架退步转身下栽右拳。目视右拳（如图57、58、59）。



图57



图58



图59

五十二、双龙出洞

左脚尖外摆，右脚尖内扣，身体向右转体90°，成左弓步，两拳由右下向左上向前方冲双拳（如图60）。



图60

五十三、回头一躲闪

右脚向右后横跨一步，同时左脚也向右后上一步，身体右转 180° ，成左食鸡步，左拳变掌由左下向右上挑掌，右拳变掌随转身时收于右腰间（如图61）。



图61

五十四、转身翻天印

左脚向左横跨半步，右脚向前上半步，身体左转 90° ，上半步成右食鸡步，右掌由下向上经胸前反背击掌，掌背向前，左掌随之托于右肘下方。目视右掌（如图62）。



图62

五十五、右刁手左冲拳

左脚向右前方上半步，右脚向左后退半步，身体右转 90° ，仍成右食鸡步，右手向右一刁手，变立拳收回右腰间，左手变拳向前方冲俯拳（如图63）。



图63

五十六、左刁手右冲拳

左脚不动，右脚尖内扣 45° ，成半马步，左手向左一勾手，右拳向正前方冲俯拳，左手置于右肘内侧（图64）。



图64

五十七、退步抹脸 一煞掌

右脚向左后退一步，左脚向前上一步，身体右转 180° ，成左食鸡步，右拳变掌由右后向上向前切掌再收回右腰间，左掌由左腰向前插掌，掌心向右。目视右掌（如图65）。

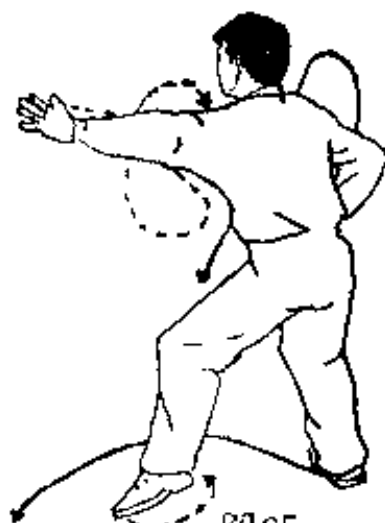


图65

下 节

五十八、马步砍掌

左脚随身体左转 90° ，向左前方上一步成马步，左掌经胸前逆时针方向划立圆，右胸前成立掌，右掌随右脚上步时，自右后上向前下劈掌，目视右掌（如图66）。



图66

五十九、退步一崩手

左脚后退一步成右食鸡步，两掌腹前交叉变勾手，右勾手向前击打，左勾手向后勾击，右勾手力达腕背左勾手达指尖，目视前方（如图67，如图67—1）

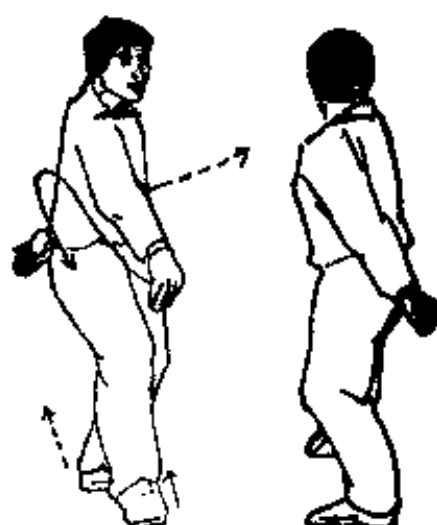


图67-1 图67-2

六十、刁手平插掌

右脚向右侧上半步，左脚向左侧退半步，身体右转90°，右勾手由前向右屈肘，刁手后变立拳置于腰间，同时左勾手变仰掌向前猛力插掌；掌心向上，高与肩平，力达指尖，目视左手（如图68）。

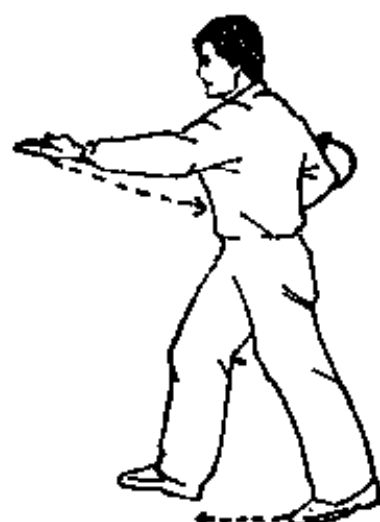


图68

六十一、上步滚肘

左脚向前上半步，成马步，右臂屈肘，以肘向右滚击，同时，左掌收抱于右小臂外侧，目视右肘（如图69）。



图69

六十二、翻天印

右脚向内移半步，成右食鸡步，右拳变掌自胸前向前向上甩掌，反击掌背向前，左掌托于右肘关节（如图70）。



图70

六十三、右刁手左冲拳

右脚向右横移半步，身体右转90°，仍成右食鸡步，右手向右刁手收于右腰间，左手变拳向正前方冲俯拳，拳同肩高（如图71）。



图71

六十四、左刁手右冲拳

右脚向前上一步，成右弓步，左手向左勾手，收于右肘内侧，右手向正前方冲俯拳，高于肩平，目视右拳（如图72）。



图72

六十五、月下偷桃

右脚向左盖步震脚，左脚提腿向右盖步，震脚，右脚提腿后落地，左脚向后上一步，身体左转 90° ，成左弓步，右臂收回置于腹部，左拳向右冲出横架于胸前，同时，右手向前栽拳，左手随之置于右肘内侧，目视栽拳，面向北方（如图73、74、75）。



图73



图74



图75

六十六、双龙出洞

左脚向左后方退一步，右脚向右前上一步，身体左转 180° ，成左弓步，两拳由下向左上向前双冲拳（如图76）。



图76

六十七、回头一躲闪

右脚向右后横退一步，同时左脚向左前上一步，身体右转 90° ，成左食鸡步，左拳变立掌由左下向右上挑掌，右拳收于腰右间（如图77）。



图77

六十八、转身翻天印

左脚向左横跨一步，右脚向前上一步，身体右转 45° ，成右食鸡步，右掌经胸前向前向上甩掌反击，掌背向前，左掌随之托于右肘下方，目视右掌（如图78）。



图78

六十九、右刁手左冲拳

左脚向后退半步，右脚向左前上半步，身体左转 90° ，成左食鸡步，右手向右一刁手，收回右腰间，左手变拳向正前方冲俯拳，目视俯拳（如图79）。



图79

七十、左刁手右冲拳

右脚上半步，左脚跟半步，成食鸡步，左手向左勾手变掌，收至右肘内侧，右拳向正前方冲出，目视右拳（如图80）。



图80

七十一、转身抹脸

一煞掌

右拳变掌由右后向上向前切掌，随即收回右腰间，左掌向右臂内侧向左插掌，掌根发力，目视左掌（如图81）。



图81

后 节

七十二、马步砍掌

左脚尖向左转90°，上右脚成马步，左掌由胸前逆时针方向划立圆至右胸前成立掌，右掌随右脚上步，自右后上向下劈掌，目视右掌（如图82）。



图82

七十三、退步一崩手

左脚后退半步，身体右转90°，两掌腹前交叉变勾手，右勾手向前击打，左勾手向后勾击，右手力达腕背，左手力达指尖，目视右手（如图83）。



图83

七十四、勾手两镖手

两腿不动，身体略向后仰，右勾手由下向上向右摆掌握立拳收于右腰间，同时左手伸二镖（中、食指）向前镖出，伸指与肩平，目视镖手（如图84）。



图84

七十五、左勾手，右、 左、右连续 两镖手

左手向左勾手，上右脚跟左脚，镖右手，左手收回左腰间，右手向右勾手，上右脚跟左脚，镖左手，收右手，再勾右手，上右脚，跟左

脚，收右手，左、右、左连续三次
镖手（如图85、86、87）。

七十六、退步轮击手

（1）退左脚，退右脚，成右
食鸡步；右掌于身前向下劈掌，左
掌护左胸（如图88）。

（2）退左脚，插右脚，成半
歇步，上肢不动（如图89）。

（3）右脚半歇步下坐成歇
步，同时右掌由下向上向外刁手，
左手掌放于右肘内侧，目视刁手
（如图90）。



图85



图86



图87



图88



图89



图90

七十七、转身顺步牵羊

身体上起，右脚向右后退一步，成左食鸡步，同时左掌掌心向上右手掌心向下，一齐向身体右后方牵带，目视前方（如图91）。

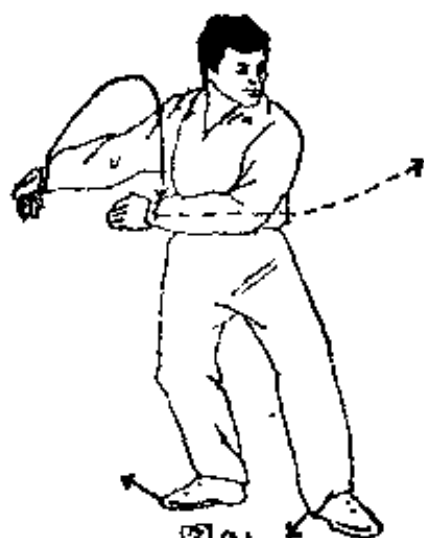


图91

七十八、抹脸一煞掌

左脚向前上半步，右脚跟上半步成右横裆步。同时，右掌向后向上向前握拳于右腰间，左掌向左前方煞掌力达指尖，目视左掌（如图92）。



图92

七十九、退步抢击手

右脚向后退半步，左脚向右内移半步，成左食鸡步，同时左掌变勾手由内向外刁手。右掌随之托于右肘下方，目视左手（如图93）。



图93

收 势

左脚尖内扣，右脚尖外摆，两脚成平行站立。两手向身体两侧分开，上举过头，经腹前向下压掌，指尖相对，并步收势（如图94、95）。



图94



图95

八 法

王宗怡 演练 陈国和 整理

预备势：

(1) 面对前方，两脚开立，脚尖向前，两脚距离与肩同宽，两臂自然下垂，目视前方（如图1）。

八法要领：精神贯注，意识集中，气沉丹田，舌顶上颚，动作当中呼吸每练至一小段带气发声助力。

(2) 两手上提叉腰（如图2）。

第 一 段

一、黑虎出洞

(1) 右脚提起，离地面约20厘米（如图3）。



图 1



图 2



图 3

(2) 上动不停，右脚震地，再随即上前一步，成右虚步，同时，两掌由下经体两侧划弧，在腹前交叉合抱，两手勾肘向上，左手在内，右手在外，目视前方，突然勾手向上勾（如图4）。

二、黑虎出洞

左脚向左后微退半步，两腿斜立，同时两勾变掌左右分开上举至头顶上方，两臂微屈伸直，两掌心向上，指尖相对，相距约30厘米，目视前方（如图5）。

(2) 上动不停。右脚向左前方上半步，成左虚步，双掌经体两侧下按至腹前交叉，两掌突然变勾手向上勾，勾尖向上，目视前方（如图6）。

三、擦步抛托手

(1) 左脚向左后退半步成右弓步，左手变掌下夺，右手变掌上架护头掌心向前（如图7）。



图4



图5



图6



图7

(2) 右脚挨地向前擦步，左脚跟步成右食鸡步。上动不停，右掌经右侧向下向前推掌置于胸前，左掌贴于右腕内侧。两掌再顺势向前抛托，目视前方（如图8）。

四、马步前推掌

(1) 右脚后退半步，停于左脚内侧，左掌下穿，至左腿外侧成俯掌。右掌上架于头上方，身体右转90°（如图9）。

(2) 上动不停，左脚上前一步，身体右转，双膝微屈，两掌收至胸前，右手变拳，拳心向外，左掌贴于右拳背上（如图10）。

(3) 上动不停，两腿屈膝下蹲成马步，同时两手一齐向前推出（如图11）。



图8



图9



图10



图11

五、浪子回头

(1) 右脚提起，右拳变掌，双掌向上分开，身体微左转（如图12）。

(2) 上动不停，右脚用力蹬地，身体腾空跳起右转

90°，左脚先着地同时双掌抱腰间，掌心向上（如图13）。

（3）上动不停，右脚在左脚前方着地成右弓步。左掌从腰间向前直插侧掌。掌心向右，同时右掌掌心翻向内，目视前方（如图14）。

六、仙人指路

重心后移，左腿屈膝半蹲，右脚后退小半步成右虚步，右侧掌从腰间向前插出，掌心向左，左掌收回腰间掌心向内（如图15）。

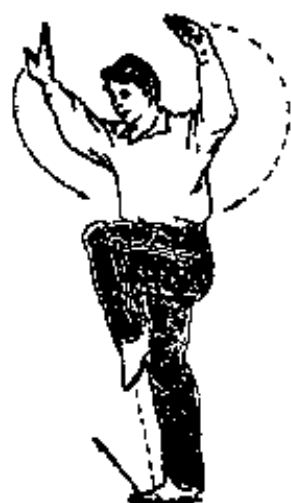


图12



图13



图14



图15

七、转身鱼尾手

以右脚为轴，左脚掌为助身体向左后转180°，右腿屈膝半蹲，成左虚步，同时，左掌由腰间向上经胸前向左肩上方反腕向前方劈掌。力达掌力，掌心向右，同时右掌向左拦，从胸前收回左腰间，掌心向内（图16）。

八、马步前推掌

(1) 右脚尖里扣，两腿半立，身体右转 90° ，同时，右掌上提至胸前时，变拳，拳心向外，左掌由左肩收至胸前紧贴右拳背上（如图17）。

(2) 上动不停，两腿屈膝下蹲成马步，同时左掌贴右拳背上一齐向前推出，目视前方（如图18）。

九、浪子回头

(1) 提起左脚，右拳变掌，两掌向上分开，约30厘米，掌心向上，身体微向上左转（如图19）。



图16



图17



图18



图19

(2) 上动不停，右脚用力蹬地，身体腾空跳起右转 90° ，左脚先着地，同时，两仰掌收抱腰间（如图20）。

(3) 右脚在左脚右前方落地，成右弓步，左掌变侧掌从腰间向前直插，掌心向右，右掌不动，屈面对北方（如

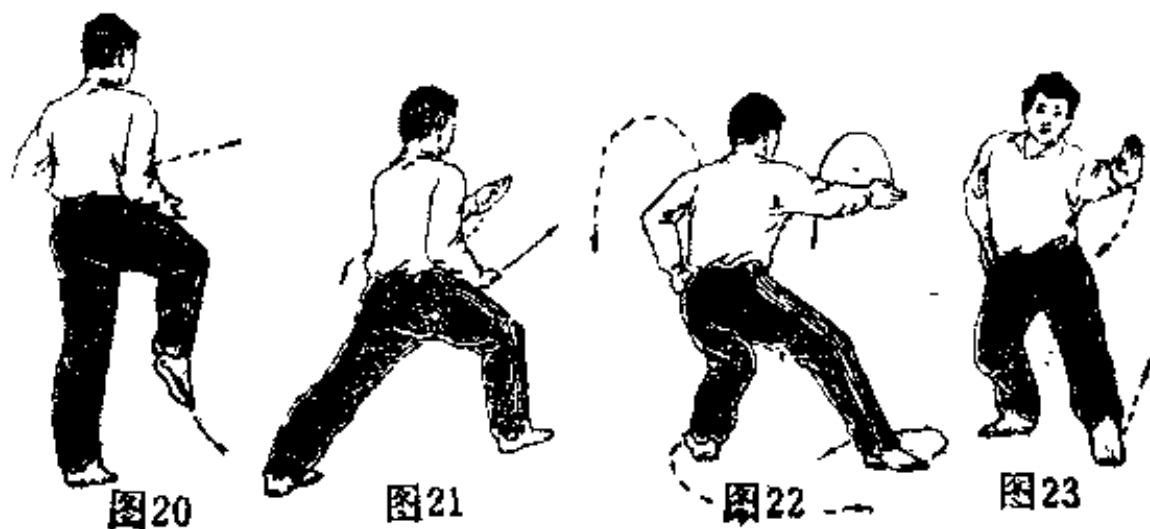
图21)。

十、仙人指路

重心后移，右脚向后退半步成右食鸡步，右掌从腰间向前插出侧掌，掌心向左，右掌收回右腰间，掌心向内，目视右掌（如图22）

十一、转身鱼尾手

以右脚掌为轴，左脚向左后方退一大步，身体向左后转180°成左食鸡步，同时，右掌由腰间经胸前向上收，至左肩上方反腕向前劈侧掌，力达掌刃，掌心向右，同时右掌向左拦从胸前收回腰间，掌心向内，目视前方（如图23）。



第二段

十二、浪子踢球

(1) 右腿伸直立起，左腿屈膝提起，同时两手叉腰（如图24）。

(2) 左腿向前弹出，力达脚尖，（如图25）。注：弹腿高不过膝。

十三、双龙出洞

左脚着地，右脚上前一步成右弓步。同时两手变拳向前直冲俯拳（如图26）。



图24



图25



图26

十四、黑虎抖威

(1) 右膝提起，双手变掌，左拳收回胸前下插，右前

臂收回胸前再上架头（如图27）。

（2）上动不停，右腿右落，左脚用力蹬地，身体腾空跃起右转90°，震脚着地，两脚平行站立，同时，右掌经体前向下再向外向上绕至右肩上方握拳，左掌亦向上向外向上绕，两臂上举，两拳相对高过头（如图28）。

（3）上动不停，两膝间同时下蹲，成马步，双拳同时由头上经体前向下贯击（与地面击响）拳背相对，目视前方（如图29）。

十五、转身鱼尾手

（1）身体立起微左转45°，左脚向后擦地退半步，成虚步，双拳变掌，左掌置腹前，右掌由腹前向上穿出，掌心向内，指尖向上（如图30）。

（2）上动不停，左脚向前擦步，上一步，右脚随之擦地跟进一步，成左食鸡步，同时左掌由腹部向左下劈掌，掌心向右。右掌向下接收右腰间，掌心向内（如图31）。



图27



图28



图29



图30



图31

十六、弓步一指镖（右）

左脚后退一步蹬直，右腿屈膝成右弓步，同时右手成一指镖手向前镖击，力达指尖，臂微屈，肘左手变拳由前向下向后贯击，掌心向上（如图32）。

十七、弓步一指镖（左）

右脚后退一步蹬直，左腿屈膝成右弓步，同时左手成一指镖向前镖去，力达指尖，臂微屈，同时右手变拳由前由下向后贯击，拳心向后（如图33）。

十八、弓步一指镖（右）

左脚后退一步蹬直，右腿屈膝成右弓步，右手成一指镖向前镖击，力达指尖，臂微屈，同时左手变拳由前向下向后贯击，拳心向后（如图34）。



十九、转身鱼尾手

(1) 重心后移，右脚尖里扣，身体左转90°，左脚擦地向后退半步，脚尖点地，右手收回腹前变掌向前上穿出，左拳变掌收于腹前（如图35）。

(2) 上动不停，左脚向前擦步，右脚随之擦半步跟进，成左虚步，同时左掌由腹前向左向下劈掌，掌心向右，右掌收抱右腰间，掌心向内，面对正北方（如图36）。

二十、浪子踢球

(1) 右腿伸直立起，左腿屈膝提起，同时两手叉腰（如图37）。

(2) 右腿屈膝，左腿向前弹出，高不过膝，力达脚尖（如图38）。



图35



图36



图37



图38

二十一、双龙出洞

左脚着地，右脚向前上一步，成右弓步，同时双手握俯

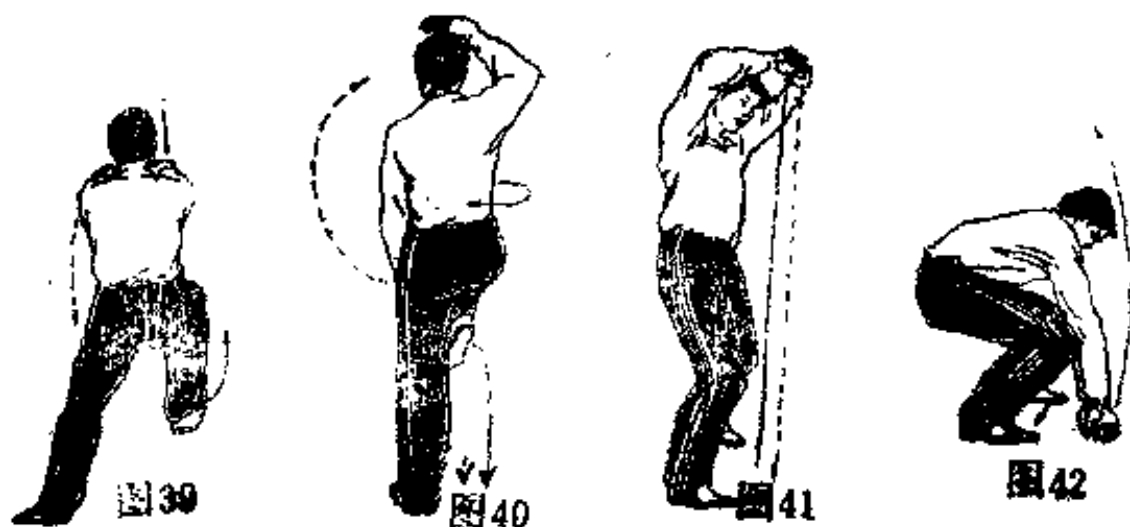
拳向前直冲（如图39）。

二十二、黑虎抖威

（1）右膝提起，双手变掌，左掌收回由胸前下插，右臂经胸前上架护头（如图40）。

（2）上动不停，右腿右摆，左脚用力蹬地，身体腾空跃起右转 90° ，右脚抢先着地，两脚成平行步屈膝站立，同时右掌经体前向下向外向上绕一周至右头部上方时握栽拳，左掌亦向外向上绕半周至头部左侧，两拳面相对相距约50公分，拳心向外（如图41）。

（3）上动不停，双膝同时下蹲，成小马步。双拳同时由头上经胸前向下贯击，拳背相对，面对正西方（如图42）。



二十三、转身鱼尾手

（1）身体立起，微左转，右脚向右横擦一步，左脚跟步，脚尖贴于右脚里侧丁步，双拳变掌，左掌置腹前，右掌

由腹前上穿出，高与头平（如图43）。

（2）上动不停，左脚向前擦一步，右脚随之擦地跟进一步，成左虚步，同时左掌由腹前向下劈掌，掌心向右，右掌外绕，收抱腰间，掌心向内，（面对正后北方）（如图44）。

二十四、弓步一指镖（右）

与前图16弓步一指镖（右）动作相同，惟方向相反。不再重复文图。

二十五、弓步一指镖（右）

与前图18弓步一指镖（右）动作相同，惟方向相反（如图45）。



图43



图44



图45

二十六、退步鱼尾手

（1）右脚擦步后退半步。左脚擦步前进上半步，左脚脚尖点地，成左丁步，右指变掌向左肩前回收，成立掌，掌心

向内。左拳变侧掌，由腰间向上至腹前贴身。目视右掌（如图46—1 附图“46—2”背面）。

（2）右脚向前擦步，成左虚步，同时，左掌向左向下劈出，力达掌刃，右掌收回腹间，掌心向内（如图47）。



图46-1



图46-2



图47

二十七、弓步冲拳

右脚前进一大步，左脚擦步跟半步成右弓步，同时，右掌变立拳向前冲去，左掌贴于右前臂内侧，目视北方（如图48—1 附图48—2）。

二十八、扣肘鱼尾手

（1）右脚向左脚前上一步，身体左转90°成右虚步，右拳变立掌收至腹前，上穿高过于头（如图49—1 附图49—2 “反面图”）。

（2）左脚向前上半步，右脚随之上半步同时身体向左向后转体180°，成左虚步，左掌由胸前向左前下方劈掌，力



达掌指，右手经体前下收至右腰间（如图50）。

二十九、童子拜佛

（1）左脚后退半步，右脚随之后退半步，成左食鸡步。左侧掌变反掌，收至胸口掌心向外，右掌变栽拳由下向上向外绕至胸口，拳背紧贴左掌心，拳心向外，两手合成恭手（拜佛），向前推出，离胸约30公分。目视前方（如图51）。



图50

收 势

左脚向右并步，两腿站立，身体正直。两手同时向下向外向上各绕一周，左右分开至胸前向下按掌在小腹前，向两侧分手，成立正势。目视前方（如图52）。



图51



图52

九 连 环

王贤玉 演练 张喜明 整理

预备势

两脚开立，与肩同宽，两臂屈肘，置两腰侧，手心向上，目视前方（如图1）。



图 1

起势

右脚向右侧略移半步，两掌由外向里划一圈后叉腰，掌心向下（如图2）。

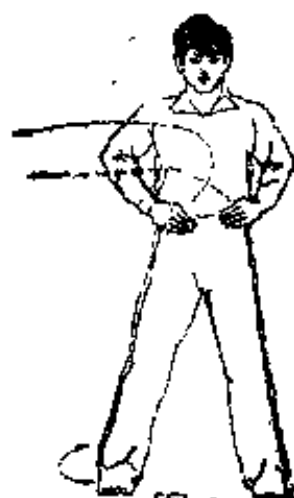


图 2

第一路

一、右伏击手

右脚后退半步，左脚尖内扣，身向右转 90° ，成右食鸡步，同时两手在腹前交叉，右手在上，经胸前向右刁手，左手随之置于右肘下。

两掌心上下斜相对，目视右手（如图3）。



二、左伏击手

右脚略提后着地，重心移向右脚；左脚略提后着地，身体随向左转 90° ，成左食鸡步。

同时双手在腹前交叉，左手在上，经胸前向左前上刁手，右手随置于左肘下方，掌心上下斜相对（如图抱球状）目视左手（如图4）。



三、金蛇缠柳

身体略向左转，两脚屈膝，右膝插入左膝腘部，成左歇步，同时，左手经体侧向后绕至左前额架掌，掌心向前，右手逆时针方向绕一周至裆前下压俯掌（如图5）。



图5

四、霸王脱甲

身体上起，右脚向前踢出高不过膝，力达脚尖，同时两手向左右两侧下夺手，掌心向里（如图6）。



图6

五、三环套月

（1）右脚屈膝下落，成右食鸡步。同时，左手向右拦掌，右掌收至右腰间（如图7）。



图7

(2) 右脚上半步，成右弓步，右掌变立拳向前冲出，左手立掌随之收在右肘内侧。目视右手（如图8）。

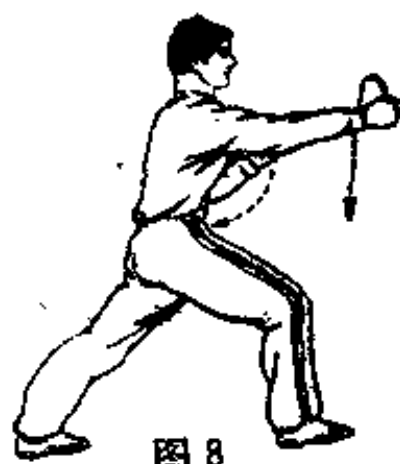


图8

(3) 右脚后退半步，成右食鸡步，同时右手由拳变掌下夺，左掌收至左腰间（如图9）。



图9

(4) 右脚向前上半步，成右弓步，同时左掌变拳向前冲出，右掌收至右腰侧，掌指向前（如图10）。

(5) 右脚后退半步，成右食鸡步，同时，左拳变掌下夺，右手不动（如图11）。

(6) 右脚上前半步，成右弓步，同时，右掌变拳，向前冲出，左手立掌收在右肘内侧，眼视右拳（如图12）。

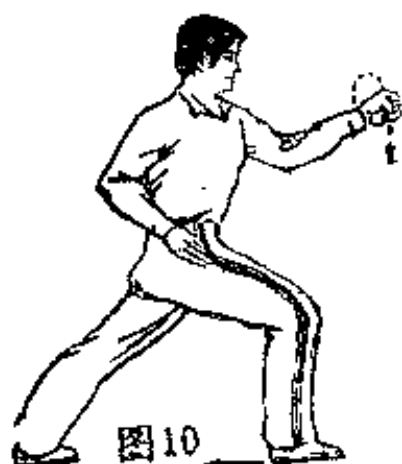


图10



图11



图12

第二路

六、右伏击手

接上势。左脚向右后退一步，右脚向左前上一步，身体左转 180° 成右食鸡步。同时，两手先在胸前交叉，右掌上经胸前向右前刁手，左手置于右肘下方，目视右手（如图13）。

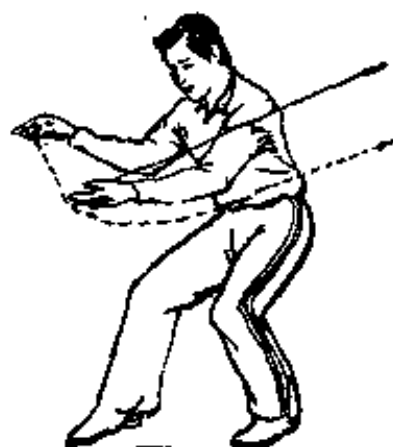


图13

七、左伏击手

左脚向左后退半步，右脚向右前上半步，身体左转 180° 成左食鸡步，同时在转身时两手先在腹前交叉，左手在上，然后向左前刁手，右手随之落于左肘下方两掌心上下斜相对，目视左手（图14）。



图14

八、野马闯槽

右脚向前上一步，身体转 90° 屈膝下蹲成马步。同时，右手经身体侧向后绕至耳旁向前下插掌成“反掌”。掌心向后，左立掌护在右肘弯部，目视右掌（如图15）。



图15

九、灵猿献果

身体右转 90° ，右脚后退半步，左脚尖内扣，成右食鸡步，左手沿右肘下向胸前夹臂成侧掌。右手在胸前绕臂也收至胸前夹臂，成侧掌，两掌心相对，两掌根相靠，成抱球状，目视两手（如图16）。



图16

十、二虎争威

左脚向左前方上一步，成左弓步，两掌由下向上抛托，力达掌根，两掌心相对，目视前方（如图17）。



图17

十一、拔草惊蛇

①身体右移 90° ，右脚向左移一步，重心移向左脚，仍成左弓步，同时右手向胸前拦臂，左手随置于右肘里侧，目视右手（如图18）。



（2）右脚向右一步，重心前移成右弓步，同时右手向右刁手，左手变侧掌收于左腰间，目视右手（如图19）。



（3）下肢不动，左掌变立拳向前冲出，同时右手变侧掌收回右腰间，目视左拳（如图20）。



(4) 右脚后退半步，成右食鸡步，同时左手下夺，右手不动，目视左手。(如图21)。



图21

(5) 右脚上半步，成右弓步，同时，右手向前冲拳，左手收在右肘内侧(如图22)。



图22

第三路

十二、右伏击手

右脚向右上一步，左脚跟半步，身体左转约 45° ，成左食鸡步。同时，两手在腹前交叉，右手在上，经腹前向前刁手，左手前伸至右腕下，两掌心斜相对，目视右手(如图23)。



图23

十三、左伏击手

右脚向左侧上一步，左脚向后退一步，身体左转180°，成左食鸡步，两掌在腹前交叉，左手在上，经胸前向左前方刁手，右手随置于左肘下方，目视左手（图24）。



图24

十四、跃马出征

震右脚、提左脚、向左转90°跳半步，接着右脚向左方上一步成右弓步，同时，左手经腹前向右刁手。手臂内旋，手心向下，右手变拳，向左方冲立拳，左手变拳，置于右肘里侧（如图25）。



图25

十五、牵牛进栏

震右脚向后跳半步，左脚向右上半步，身体左转90°成左食鸡步，同时左拳变仰掌向前方格，右拳变仰掌贴在左肘内侧，两掌心向上，目视左手（如图26）。



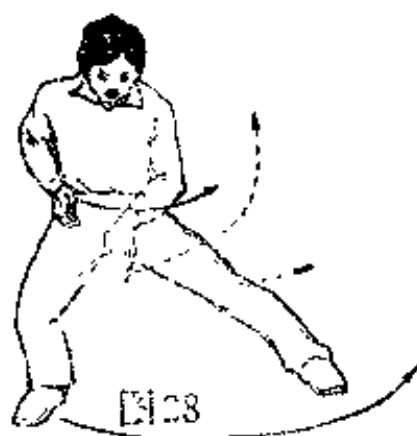
图26

十六、浪子摇船

(1) 左脚向前上半步，身体成左弓步，身子左转 15° ，同时，右掌向下经膝前划弧成勾手，左掌收至腰间，目视右手（如图27）。



(2) 上动不停，身体向右转 90° ，变右弓步，左掌经左膝向左侧下搂勾手，目视左手（如图28）。



十七、铁牛耕地

左腿屈膝下蹲，脚尖为轴，右脚由后向前扫 180° ，成右仆步，同时右肘向左滚肘横击。右掌握在左拳上，目视前方（如图29）。



十八、仙人反掌

(1) 左腿前弓成右弓步，右肘前顶，左手扶右腕上前推（如图30）。



(2) 右脚后退半步，成右食鸡步，右手由拳变仰掌向前上翻掌，掌心向上，左手收在左腰间，掌心向内，目视右掌（如图31）。



十九、三环套月

与第一路三环套月动作相同（见前图7—12）

说明：其动作自图7，食鸡步，左拦掌起变成图8，右弓步，右冲拳，变为图9，右食鸡步右夺手。再变为图10，右弓步，右冲拳，再变图11，右食鸡步，左夺手，最后，再变为图12，右弓步，右冲拳。六个动作要连贯，惟本势须从图31仙人反掌势起，下肢不动，右翻掌左拉拳开始。

第四路

二十、右伏击手

右脚向右上一步，左脚跟半步，身体左转约 45° 成右食鸡步。同时，两手在腹前交叉，右手在上，经胸前向前刁手。左手前伸至右腕下，两掌心斜相对，目视右手（见图32）。



图32

二十一、左伏击手

右脚向左侧上一步，左脚向右后退一步，身体左转 180° ，成左食鸡步，两掌在腹前交叉，左手在上，经胸前左前方刁手，右手随之置于左肘下方，目视左手（如图33）。

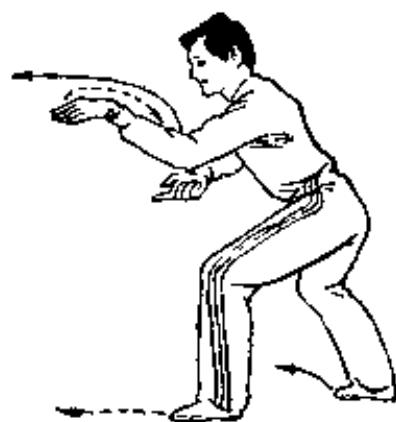


图33

二十二、跃马出征

震右脚，提左脚向前左转 90° ，跳半步，接着右脚向左前方上一大步，成右弓步，同时左手经腹前向左刁手，手臂内旋，手心向下，右手变拳向左前方冲立拳。左手变拳置于右肘里侧（如图34）。



图34

二十三、牵牛进栏

震右脚向后跳半步，左脚向右上半步，身体左转 90° ，成左食鸡步，同时左拳变仰掌向左前上方格挡，右拳变仰掌贴在左肘内侧，两掌心向上，目视左手（如图35）。



图35

二十四、海底捞针

(1) 右腿向后退半步，身体右转 90° ，成右横裆步。同时，左手由仰掌变夺手，向上绕经胸前往裆下夺手，右手变侧掌收于右腰间，目视左手（如图36）。



图36

(2) 上动不停，身体重心左移 90° 成左弓步，左手经右手向前下方夺手，膝旁向左腰接勾手。置于左腰间（如图37）。



图37

(3) 上动不停，左腿退半步，成左食鸡步，左手由勾变刁掌，经腹前向左前方往下勾手，右侧掌收于腹部，掌心向内，眼视左手（如图38）。



图38

二十五、磨盘扫雪

左腿下蹲，左脚为支点，身体左转90°成右仆步，右脚向左扫半圈，同时两手收在腹前，两前臂相抱，目视右脚（如图39）。



图39

二十六、霸王顶肘

(1) 接上势，身体上起，重心前移，成右弓步，同时右肘向前挑顶，右手成立拳，左掌护在右腋下（如图40）。



图40

(2) 接着右拳变勾手向前啄出手与头高，左手仍置右臂内侧，目视勾手（如图41）。



图41

二十七、三环套月

与第一路第五势三环套月动作相同，不再重复文、图（见前图7—12势）。

第五路

二十八、右伏击手

与第一路第一势右伏击手动作要领相同，见前图3，不再重复文、图。

二十九、左伏击手

与第一路第二势左伏击手动作要领相同，见前图4，不再重复文、图。

三十、跃马出征

与第三路第十四势相同，见前25，不再重复。

三十一、白蛇出洞

(1) 左脚向左后退半步，身体左转 90° ，成左横裆步。同时，两手在胸前交叉，左手在内，右手向胸前拦掌在外（如图42）



图42

(2) 右脚收回，再向前上半步，身体右转 90° ，成右食鸡步，右勾手向前勾啄。左侧掌收回腰间，目视右手（如图43）。



图43

(3) 右脚上半步，成右弓步，同时右勾手向下，拉收回右腰间。左手变立拳，向前冲出。目视左拳（如图44）。



图44

三十二、右伏击手

与第一路第一势右伏击手动作要领相同。见前图3。不再重复文、图。

三十三、辕门射戟

承上势，右伏击手，右食鸡步。右脚向左移上一步，右脚向右退一步，身体左转180°，成左鸡食步。重心在右脚。同时左手经右肘外侧向前插侧掌，掌心向右，右手变立拳，收至右腰眼上，拳眼向上（如图45）。

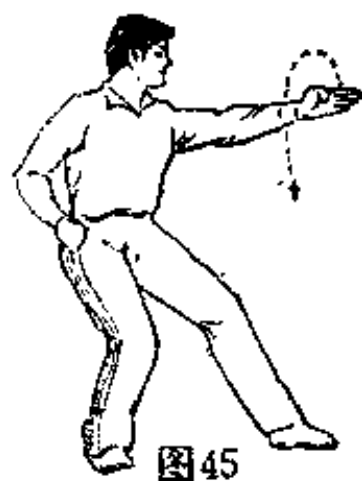


图45

三十四、立地成佛

上势下肢和右拳不动，身体重心下降，左手略上收，变立掌向东膝前下夺，目视左手。（如图46）。



图46

三十五、大鹏展翅

右膝向左膝内穿，身体向右转90°，成左歇步，左手向左下方推俯掌。右拳变掌经胸前向头部右上方架掌，掌心向前，目视前方（如图47）。



图47

收 势

身体上起，右腿右移一步，左脚右横半步，两腿平行，两脚成开立步，同时，两手由外向里划弧，至胸前交叉后，两掌下切。右掌在上。发“哈”音长气一声收势（如图48）。

注：以上五路动作，各往返练一遍，动作相同，唯方向相反。其返回动作之文图均从略。



图48

十字桩

张为松 演练 张业金 整理

预备势

面南站立，两腿分开，与肩同宽，成开立步，两脚尖向正前方，两掌叉在腰间，两掌心贴腰俯掌，舌顶上腭，吸气下沉入丹田，两眼向前平视（如图1）。

第一段

一、观音献莲

1、左腿屈膝，右脚向前上一步成横裆步，两手仍不动（如图2）。



图1



图2

2、接上势不停，左脚随向左前上半步成弓步，同时，两掌变勾手从腰间一齐向前平行推出，指尖向下，目视两手前（如图3）。

二、手弹琵琶

1、右脚略上提后退半步，震脚，成左食鸡步。两勾手变掌，右掌向左臂内侧上穿，向右上翻转挑掌，掌心向左，左掌经胸外翻转，向裆前下按俯掌，目视右手（如图4）。

2、紧接上势，下肢不动，右掌经胸前向下按至腹前成斜俯掌，左掌经右臂外侧上挑成立掌，高与眉齐，目视前方（如图5）。

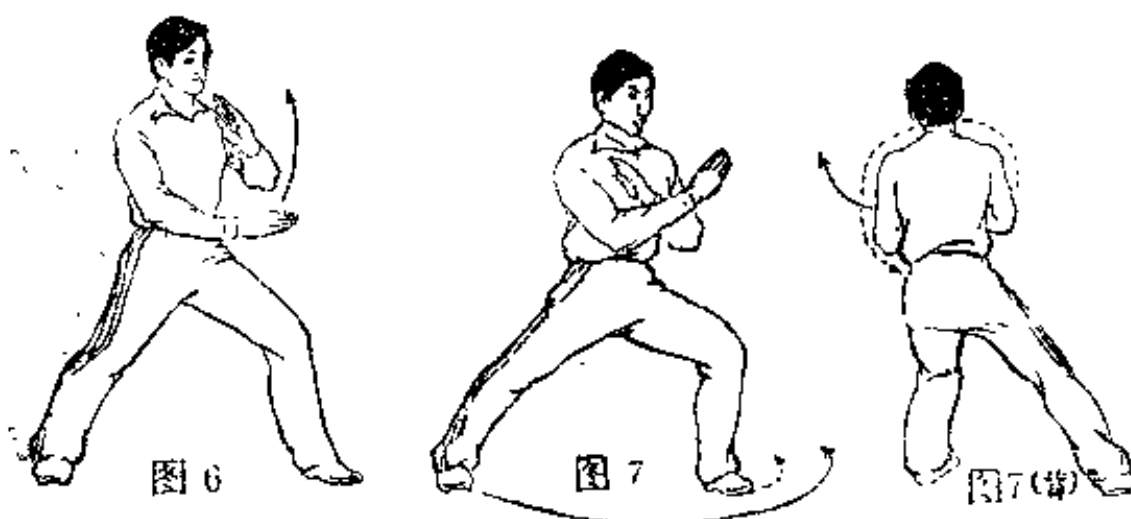


三、磨盘扫雪

1、左脚向前上半步，右脚蹬直，成左弓步，左掌仍停在胸前，右掌由下向左臂外上穿，两掌于胸前交叉，成侧立

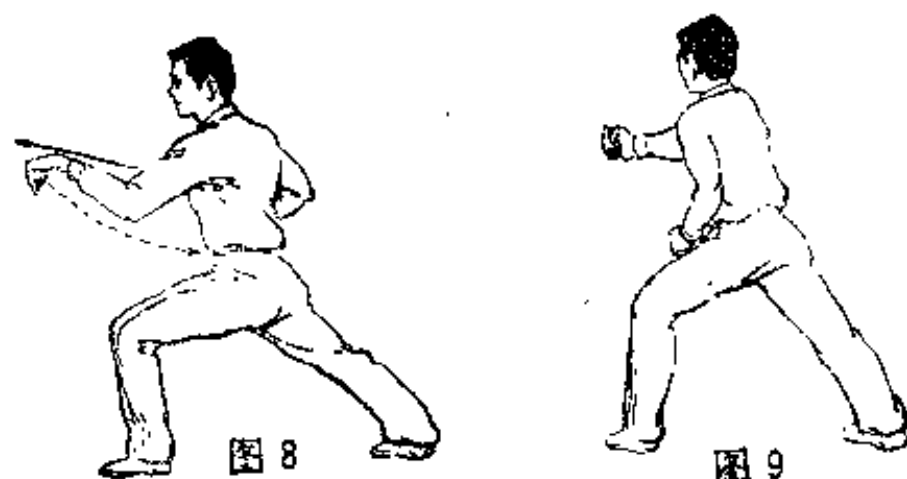
掌。目视前方（如图6）。

2、接上势。左脚尖外摆，屈膝全蹲，上体左转90°（面北），右腿向前扫半圈成左横裆步，目视左前（如图7，附图7背面）。



左脚尖外摆，右脚尖内扣，重心前移成左弓步，左手经面前向左上接刁手，手与肩齐，右掌变拳收回腰间，目视左手（如图8）。

4、接上势不停，下肢不动，左掌变立拳收回腰间，右拳从腰间向前冲出立拳，目视右拳（如图9）。



四、逆水行舟

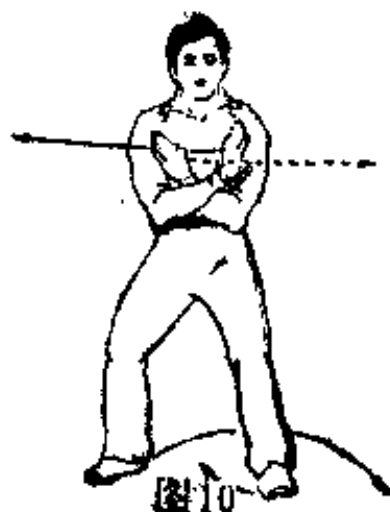
左脚尖内扣，上体右转 180° （面南），右腿随体向右后倒，反扫半圈，成马步。左拳变掌从左腰向右胸前穿插，右臂屈肘，右拳变掌，收至左胸前，两臂交叉相抱至胸前成立掌（两掌心分向左、右两方。）（如图10）。

五、二郎担山

紧接上势，下肢不动，两拳从胸前分开向两侧平行冲击，拳心向前，目视前方（如图11）。

六、斩剿胯合

左脚尖外摆，身体左转 90° ，右腿向前上一步，成右食鸡步。两拳变掌，右掌直臂从右上向胸腹前向前劈成侧掌，掌心向内，左掌从左上向右胸前抱成立掌，同时两掌交叉，抱至胸前，目视右手（如图12）。



七、仙人献果

接上势，右脚向前上一步，左脚擦地向前跟上半步，仍成右食鸡步，同时，右掌变拳回抱腰间，拳心向内立拳，左掌变拳从胸前向前冲出成立拳，目视左拳（如图13）。

八、阴阳两掌

右脚向前上半步，左脚擦地向前跟半步，仍成右食鸡步，同时，右拳变掌，从右后上轮臂向前劈成侧掌与胸高，左拳变掌收至右肘内侧，掌心向右立掌，目视右手（如图14）。

九、吞桩取掌

左脚后退半步，右脚擦地后退半步，仍成右食鸡步，同时，左掌从右腋下穿置右臂外侧立掌后沿，右大臂向前推出，右臂屈肘，右掌同时收回抱至胸腹前侧掌，目视前方（如图15）。



十、绊腿冲拳

左脚尖内扣，右脚后退一步，成左弓步。同时，左手从右经面前向左接抓，随即变立拳收回贴腰，右掌变拳，向前冲出，成立拳，目视右拳（如图16）。

第二段

十一、右边拦掌

（1）左脚尖内扣 90° ，右脚尖外摆转 180° ，上体右转 180° ，成食鸡步（面北）。左拳变掌随体转，向右前拦掌，掌心斜向右，右拳变掌随体转，经向右上拨，同时右臂屈肘，收掌扶左臂内侧弯上，目视前方（如图17—1）。

（2）接上势，下肢不动。同时，右掌向前下推击后，随即收至腹前，左掌经沿右腋下穿随即向裆前下方，推击俯掌。目视左掌（如图17—2）。

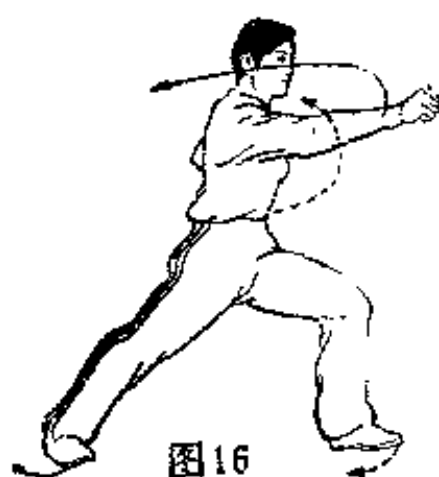


图16



图17-1



图17-2

十二、吞桩取掌

左脚后退半步，右脚擦地随之后退半步，仍成右食鸡步。同时，左掌由下向胸前挑起立掌。右掌收贴左臂内侧弯处。目视前方（如图18）。

十三、手弹琵琶

（1）右脚略上提起，随即震脚落地，左脚向右前上半步，成左食鸡步。同时，右掌经面前向上挑至头高。左掌经胸腹前，下按至裆前。目视前方（如图19）。

（2）接上势，下肢不动，右掌由前上，沿左臂外侧下落，至左肘下成侧立掌，掌心斜左外方，右臂横于裆前。左掌经胸腹前上穿屈肘掌与眉高，成立掌，掌心向右，目视前方（如图20）。



图18



图19



图20

十四、磨盘扫雪

(1) 左脚向前上半步，成左弓步，右掌由左肘下，沿左臂外侧穿起，与左掌交叉于胸前，左掌在外，右掌在内。目视两掌（如图21）。

(2) 接上势，左腿屈膝全蹲，上体左转180°，右腿随体转向前，扫半圈，成横裆步（面北），两掌交叉仍抱胸前。目视正前方（如图22）。

(3) 左脚尖外摆，右脚里扣，上体重心前移，成左弓步。同时，左手经面前，向左搂刁手，至与眉高。右掌变拳回收右腰间，成立拳，拳心贴腰（如图23）。



图21



图22



图23

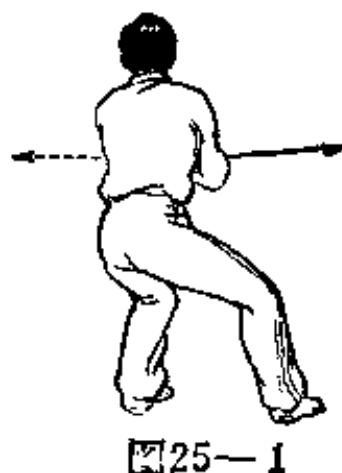
(4) 接上势不停，下肢不动，左手变拳，收回左腰间。右掌变拳，向前冲出立拳，目视右拳（如图24）。

十五、逆水行舟

(1) 左脚尖里扣，上体右转45°，成马步。左拳变掌

从腰间向右胸前插掌，右拳变掌收回左胸，两掌于胸前交叉，左手在内，右手在外，两掌心斜向外方(如图25—1)。

(2) 接上势，上体右转180°，右腿略伸向，右后反扫半圈，仍成马步。目视前方(如图25—2)。



十六、二郎担山

接上势不停，下肢不动。两掌变拳，从胸前向两侧平行冲出，成立拳，拳眼向上，两臂担平，目斜视右拳(如图26)。

十七、斩剿胯合

左脚尖外摆，上体左转90°，右脚随体左转，上前一步，成右食鸡步。同时，两拳变掌，左掌经左上向胸屈肘，成侧劈掌，掌心向内，指尖相对右臂内弯，右掌由右后，向前左掌臂外侧力劈，与左掌交叉于胸前，两掌心均斜向内，

指尖斜向上，目视前方（如图27）。

十八、仙人献果

接上势，右脚向前上半步，左脚擦地跟半步，仍成右食鸡步。同时，右掌变拳，收抱回右腰间，拳心贴腰。左掌变拳随向前冲出，成立拳（如图28）。



图26



图27



图28

十九、阴阳两掌

右脚向前上半步，左脚擦地跟半步，仍成右食鸡步。同时，右拳变掌，从右后上直臂向前轮劈，至胸腹前成侧掌，左拳变掌，收回胸前，贴于右臂内侧，成立掌。目视右手（如图29）。

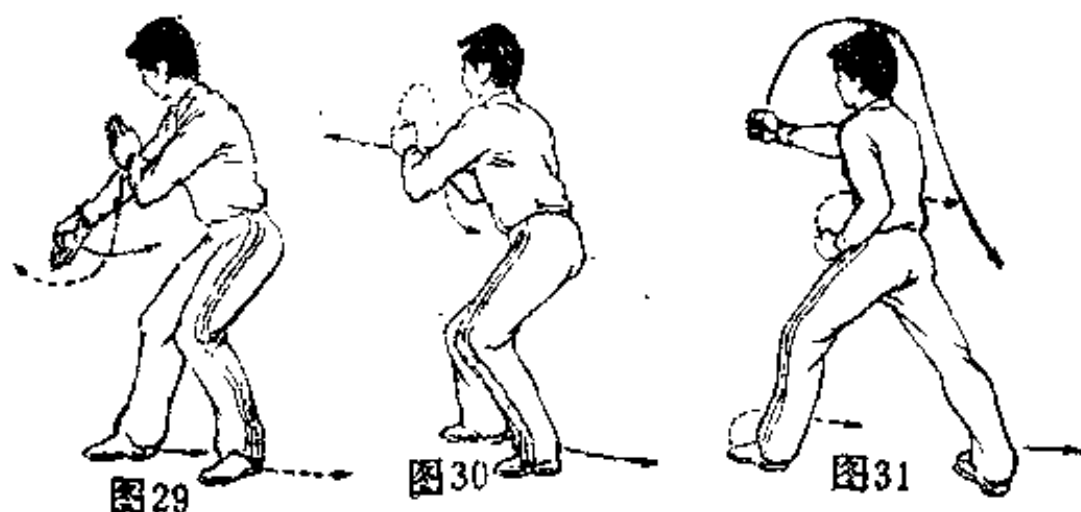
二十、吞桩取掌

左脚后退半步，右脚擦地退半步，仍成右食鸡步。同时，左掌从右腋下穿，并沿右臂外侧向前下推击，成俯掌。

右臂屈肘，收至腹前，成立掌（如图30）。

二十一、绊腿冲拳

右脚后退半步，成左弓步。同时，左手从右经面前，向左接抓，变立拳收回右腰间，拳心贴腰，右掌变立拳向前冲出，目视右拳（如图31）。



二十二、右边拦掌

左脚尖向里扣转，右脚尖外摆，上体右转180°（面南），左拳变掌经胸前，向右扶在右小臂内侧，掌尖斜向前上，右拳变掌随体右转，从左上向裆前方推击，成斜俯掌，目视右手（如图32）

二十三、吞桩取掌

左脚后退半步，右脚擦地，随之后退半步，仍成右食鸡

步。同时，左掌从右腋下穿出，并沿右大臂外侧，向前推击，右掌同时收至腹前，成立掌，掌心向左，目视右手（如图33）。



图32



图33

第三段

二十四、刁手冲拳

（1）右脚提起，原地落步；脚尖内扣 90° ，上体左转 180° （面东）。左脚提起，随体转原地落步，脚尖外摆 180° ，成左食鸡步。同时，左掌从右经右臂内侧向左前搂刁手。目视左手（如图34）。

（2）接上势不停，下肢不动。右掌变拳收抱腰间后向前冲出，成立拳，左掌变立拳收抱左腰间，目视右拳（如图35）。

二十五、边拦踹腿

右脚屈膝提起，脚底侧扣，向前方斜踹，上体稍右扭，重心放在左腿上，同时，右拳收回腰间，成立拳。左拳变俯掌向前推击，目视左手(如图36)。



图34



图35



图36

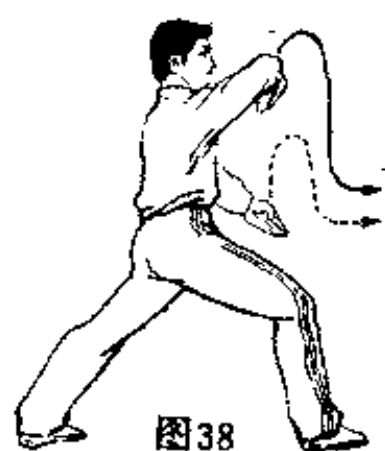
二十六、退步冲拳

接上势，右脚后蹬退一大步，成左弓步。同时，左掌变立拳收回抱左腰间，拳心贴腰。右拳变拳向前冲出立拳，目视右拳(如图37)。

二十七、云雾抛托

(1) 左脚尖外摆 45° ，右脚向前上一步，成右弓步。同时，右拳变掌屈肘，经胸腹上穿至面前方，右臂肘略抬起，掌心斜向左下，左拳变掌，由左腰间转腕，向裆前横

插成仰掌，掌心斜向右，目视前方（如图38）。



（2）上体左转 45° （面东北），两臂屈肘，右脚向前上半步，左脚随跟半步，为食鸡步。两掌同时经左上，向右至胸前，旋翻至两掌根斜相对，右仰掌在外下，指尖斜向前，左俯掌在内上，两掌由胸前再同时向前抛托击出。目视前方（如图39、图39背）

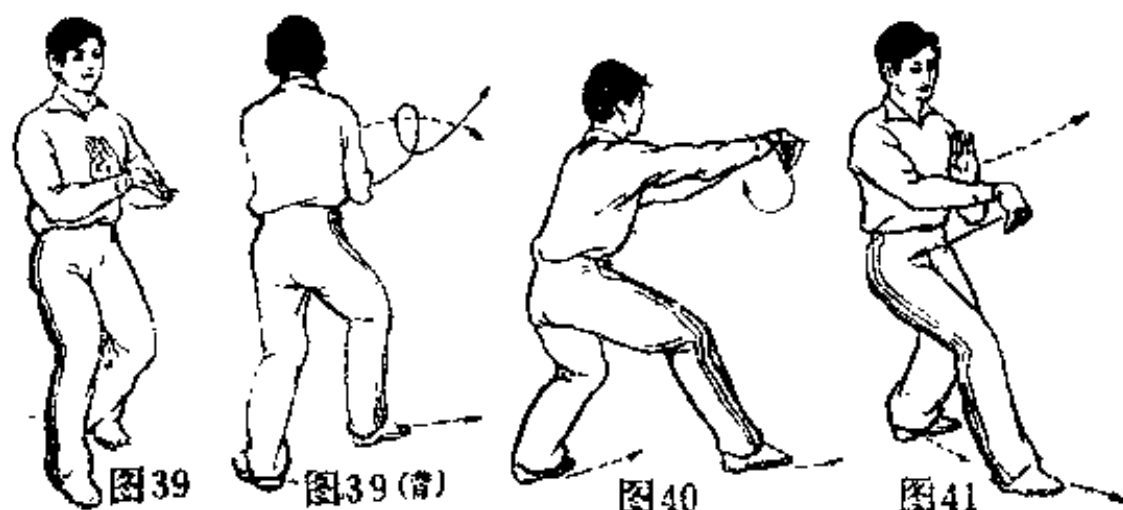
二十八、顺风摆莲

上体右转 90° （面东南），右脚向前上半步，左脚擦地跟进半步，仍成食鸡步。同时，左掌收回扶至右臂内侧，右臂略回收。以腕为轴，内夺变勾手，再向前推击。勾尖仍向下，目视右手（如图40）。

二十九、夺掌冲拳

（1）上体左转 45° （面东），右脚向正前方上半步，左脚擦地跟进半步，仍成右食鸡步。同时，右臂略屈肘回

收，右勾手变掌，以腕为轴，由右上左，向右前下夺拨，左掌仍依贴右臂内侧，目视右夺手（如图41）。



（2）接上势不停，右脚向前上半步，左脚擦地进半步，仍成右食鸡步。同时，右夺手收回腰间，左掌由右胸向前方冲出，目视左掌（如图42）。

三十、跟步冲拳

右脚向前上半步，左脚擦地跟进半步，仍成食鸡步。同时，右拳变掌向前夺掌，左掌收抱腰间，目视右拳（如图43）。

三十一、绊腿冲拳

（1）右脚后退一步，成左弓步。同时，左拳变掌，向前接刁手，右拳收抱腰间，目视左手（如图44）。



图42



图43



图44

(2) 接上势，左掌变立拳，收抱腰间，右拳同时向前冲出立拳。目视右拳（如图45）。



图45

第四段

三十二、右边拦掌

上体右转180°（面西），右脚尖随体转外摆，并向前上半步，左脚随体转里扣，擦地跟进半步，成右食鸡步。同时，左拳变掌，从腰间经胸前贴右臂内侧弯间，右拳变掌，

随体右转向右膝前下方切掌。目视右掌（如图46）。

三十三、刁手冲拳

（1）右脚向前上半步，左脚擦地随跟进半步，成右食鸡步。同时，右掌从下经左绕至胸腹前向右挑拨，成立掌，左掌仍贴扶右臂内侧弯间。目视前方（如图47）。

（2）接上势不停，右脚向前上半步，左脚擦地跟进半步，仍成右食鸡步。同时，右掌由左向右绕一周变拳，收抱右腰间，左掌变拳，由胸前向前冲出，目视左拳（如图48）。



图46



图47



图48

三十四、夺手冲拳

（1）左脚向前上一步，成左食鸡步。同时，左臂略屈肘，左拳变掌，向下前方夺拨（成夺掌），目视左手（如图49）。

2、接上势不停，下肢不动，左掌变拳，收抱腰间成仰拳，右拳从右腰间向前冲出，立拳，目视右拳（如图50）。

三十五、边拦踹腿

右腿屈膝脚提起与左膝平高，脚底向里撇扣，向前踹腿，同时，左掌变掌从腰间向前推出（掌心向下，掌外缘向前成俯掌，右拳收抱腰间，目视左掌（如图51）。



图49



图50



图51

三十六、退步冲拳

接上势，左掌变拳回贴左腰间，右脚后伸落地成左弓步，右拳从右腰间向前冲出，目视右拳（如图52）。

三十七、云雾抛托

（1）左脚尖外摆，右脚向前上一步成右食鸡步，同时，右拳屈肘变掌经胸前向额前翻托架起，掌心向前，左

拳变掌，掌心向内，经胸腹前向裆前插按成俯掌，目视前方。（如图53）。

（2）右脚向前上半步，左脚随跟半步，仍成右食鸡步，上体左转 45° （面西南），两臂屈肘，两掌同时在胸前旋转。左掌抛，右掌托，向前推出，目视前方（如图54）。

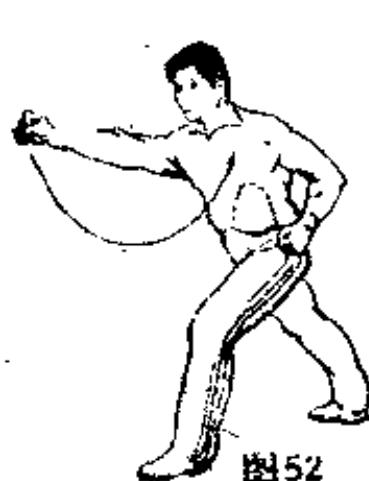


图52



图53



图54

三十八、顺风摆莲

1、上体右转 90° ，右脚向右前上一步，左脚随跟一步，仍成右食鸡步，同时，左掌略回收，掌背贴右腕，右臂屈肘略回收，右掌以腕为轴向里转成夺手，目视两手（如图55）。

2、接上势不停，右掌变勾手，左掌仍随附右勾手一齐向前推击，目视前方（如图56）。

三十九、夺掌冲拳

1、上体左转 45°（面西），右脚向前上半步，左脚擦地跟进半步，仍成右食鸡步，同时，右臂略屈肘收回，右勾手变掌，右掌以腕为轴，从右上向左下夺拨，左掌贴在右臂上侧，目视左手（如图57）。



图55

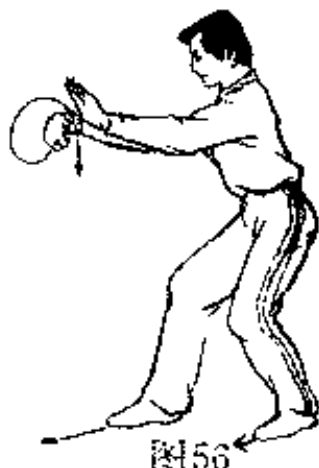


图56

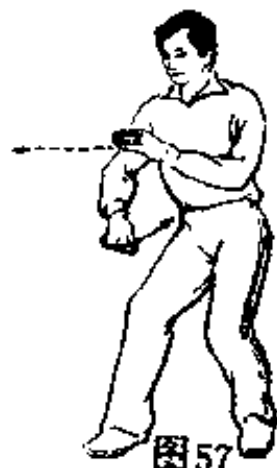


图57

（2）接上势不停，下肢不动，右掌变拳收抱右腰间，左臂屈肘，左掌变拳从胸前向前冲出，目视左拳（如图58）。

四十、跟步冲拳

右脚向前上半步，左脚擦地随之跟进半步，仍成右食鸡步，同时，右拳从腰间向前冲出，左拳变掌屈肘，略收回依贴在右小臂内侧，目视右拳（如图59）。

四十一、绊腿冲拳

1、右脚后退一步，成左弓步，同时，左臂屈肘，左掌从右臂下向前推击，由右腰经面前向左接刁手，右拳变掌从收至胸前，目视前方（如图60）。



图58



图59

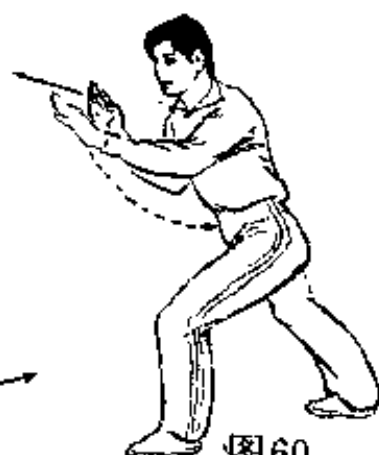


图60

（2）接上势，下肢不动，左掌变拳收抱腰间，右拳向前冲出，目视右拳（如图61）。

四十二、刁手冲拳

1、上体左转180°（面东南），左脚随体向前上一步，成左食鸡步。同时，左拳变掌从右臂下前推并向胸前成左刁手，右拳变掌收抱右腰间（如图62）。

（2）接上势不停，左脚向前上半步成左弓步，同时，左掌变拳收抱腰间，右掌变拳向前冲出，目视右拳（如图63）。

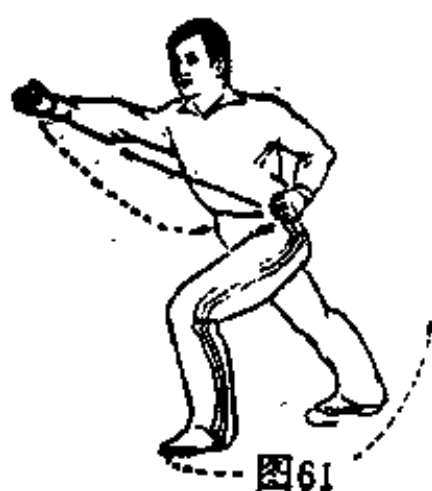


图61



图62



图63

四十三、左伏击手

左脚回收半步，成左食鸡步，左拳变掌从左腰间经腹前上穿至胸前成俯掌，掌外缘对左肘尖外面，指尖斜左前方，目视两掌前方（图64）。

四十四、右伏击手

下肢不动，右掌沿左臂上穿至右胸前，成俯掌刁手左掌由上下落至右肘尖前面成仰掌，目视右手（如图65）。

收势 抱拳行礼

下肢不动，两掌（掌心向外）于面前交叉，（左掌外、右掌内）向两边分接。

接上势不停，下肢仍是食鸡步，两掌变俯拳，两掌继续向左右两侧下分绕至腰高时，右掌变俯拳。左掌变侧掌同时合拢，齐向前伸出，以左侧掌与右俯拳背两相抵住停至胸

前，两臂内侧略成圆形，目视前方（如图66）。



图64



图65



图66

3、右脚向左脚并拢，两掌自然于身体两侧下垂，两目向前平视（如图67）。



图67

后 记

本书在整编过程中，得到湖北省体委领导同志及黄冈地区体委负责同志们的关心指导，以及黄梅、广济、蕲春等县体委的大力支持，还有各县岳家拳师们的热情帮助。与绘图员吴志远，校录员肖斌龙等同志的积极配合，均一併表示感谢！

由于整理编辑人员，水平有限，不当之处，敬请广大读者批评、指正。

本书仅编入岳家拳的十种套路功法，我们还挖掘整理出岳家枪械，作为另一集出版发行，请读者届时到当地新华书店订购。

编 者

1987年春

本书套路插图：吴志远、赖小涛、赖小钢

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=岳家拳

作者=湖北省体委武术挖掘整理组 黄冈地区体委武术挖掘整理组编

页数= 2 8 5

S S 号= 1 1 5 1 4 3 1 5

出版日期= 1 9 8 7 年 0 9 月第 1 版