

中国武术系列图书

八极拳

中国武术系列图书 编号 001 人民体育出版社

国家体育总局武术运动管理中心
国家体育总局武术研究所编著



目 录

第一章 八极拳简介.....	(1)
第一节 八极拳的源流.....	(1)
第二节 八极拳的分布.....	(3)
第三节 八极拳拳理.....	(4)
第四节 八极拳的基本特点.....	(5)
第五节 八极拳的功法.....	(6)
第六节 八极拳基本功	(10)
第二章 八极拳竞赛规定套路	(16)
第一节 八极拳初级竞赛规定套路	(16)
第二节 八极拳中级竞赛规定套路	(33)
第三节 八极拳高级竞赛规定套路	(69)
第三章 八极拳对练竞赛规定套路	(106)
第四章 刀术竞赛规定套路	(145)
第五章 棍术竞赛规定套路	(177)
第六章 枪术竞赛规定套路	(221)

第一章 八极拳简介

第一节 八极拳的源流

八极拳是我国北方拳种之一,又称“开门八极拳”“岳山八极拳”“八技拳”“八忌拳”“把计拳”“巴子拳”“坐煞型”等。

该拳发源于河北沧县孟村镇(今孟村回族自治县城关镇)。据《沧县志》载:“吴钟北方八门(极)拳术之初祖也,字弘声,孟村镇天方散人。”吴钟(忠)生于康熙五十一年,卒于嘉庆七年(公元1712~1802年)。其籍贯有山东省海丰县和河北庆云县人之说,民族有回、汉两种说法。

八极拳始于清朝雍正年间。据《沧县志》载:“吴钟(忠)八岁就传,聪慧过人,年甫弱冠,勇力出众,遂弃书学技击……一夜方舞剑庭中,有颀然白屋而下者,黄冠羽士也,叩其姓字不答,坐(座)谈武术,皆闻所未闻,继演技击,更见所未见,遂师事之,受八极之术。道士留十年,忽曰:‘吾术汝尽得之,吾将逝矣。’钟泣而拜曰:‘十年座下,赐我良多,惟以不知师之姓名为憾。’道士慨然曰:‘凡知癞字者,皆吾徒也。’言罢辞去,不数武杳然无踪。逾

二年又一人来谈，次知为癡之弟子，亦秘其姓氏，惟曰：‘吾癖字也。’赠八极秘诀一卷，并传授大枪奥秘……当时京师有神枪吴钟之称……尊癡为一世，癖、钟为二世焉。”

据《罗瞳拳谱》记载：八极拳出于河南嵩山少林寺，此拳自古发迹，后有山东海丰县庄科村富翁吴忠老先生，素若拳术。清雍、乾年间，携资投少林寺，拜当家老禅师座前受业……随师学八极拳及气功三年，艺业过人，望籍而归，遍历名山大川，直至陕西延安西北梭罗塞，与癡魁元学六合大枪及其他器械。后吴忠归里，在山东直隶一带做保镖并设场授徒……后至沧州东南村镇，有吴永亦练多年，与吴忠谈技，甚为投机……拜吴忠为师，吴永经二十年指教，其业大成。

旧《天津日报》“武当把计”一文中写到：“……先师姓吴名仲字弘声，系山东海丰县人氏，当乾隆十二年，曾受业于马胜镖为师。马师故去，乃遍访名师高友，游至山东、河南，梭罗山上有一名师姓癡名魁元，自投门下。跟师学艺八年，辞师下山，至天津南城水右，设场教弟子数年，厚爷所传八极拳，陆合枪……等，至乾隆五十六年，又赴沧州城南孟村镇，设场数载，将艺授于吴荣、丁孝武二人……”

上述文中“癡”、“癖”二人并非真名实姓，很可能是武林中隐姓埋名之人的代称，他们究竟是何方人士，已无可查考。但将八极拳传播于世，当首推吴钟（文中“钟”字不同，可能是音同字不同，实指一人）。

还有一种说法：八极拳传自河南岳山寺张岳山。此说尚待进一步考证。

八极拳开始叫“耙子”，初在沧县流传，后传至其他地区又得到广泛发展，并逐步形成大架子、小架子两大支派。八极拳流传至今约八九代，其中吴秀峰、李书文、霍殿阁、马凤图、马英图等人对八极拳的传播发展做了大量工作。

新中国成立以后，八极拳得到了长足发展，先后有十几名八极拳弟子在全国性武术比赛中获得优异成绩，得到了社会各界及武林同道的高度评价。1985年，八极拳的发祥地——孟村，成立了“中国开门八极拳研究会”，开创了八极拳发展史上的新纪元。自1982年以来，日本、美国、德国、新加坡、香港、台湾等十几个国家和地区的八极拳爱好者纷至沓来，考察访问拜师学艺；以八极拳七世嫡传吴连枝先生为代表的数名八极拳弟子也多次应邀出国讲学，不仅极大地促进了孟村八极拳的对外交流，同时，也为推动八极拳事业的蓬勃发展开辟了更加广阔的天地。最近，经国家体育总局认定，又将八极拳列为全国十大优秀拳种，并编整为中国武术系列规定套路率先在国际、国内推广，这不仅是八极拳发展史上的一大幸事，也是中华武术发展史上的一大幸事。

第二节 八极拳的分布

河北、山东、山西、陕西、江苏、安徽、四川、广西、辽宁、黑龙江、吉林、北京、天津。

第三节 八极拳拳理

八极,言八方极远之地。八极拳有出手四面八方,可达极远的地方之意。

八极拳诸多练法,其核心是“六大开”“八大招”。

六大开:指顶、抱、单、提、挎、缠六种基本方法,是各种动作的母系。拳谱中讲述六大开:“一打顶肘左右翻,二打抱肘顺步赶,提挎合练单扬打,顺步腰身便是缠,翻身顶肘中堂立,打开神拳往后传。”

八大招:(1)阎王三点手,(2)猛虎硬爬山,(3)迎门三不顾,(4)霸王硬折缰,(5)迎风朝阳掌,(6)左右硬开门,(7)黄莺双抱爪,(8)立地通天炮。

劲力:讲求崩、撼、突击。崩,如山崩之势;撼,如震撼山岳;突击,为用法突然,动作干脆。须贯通于肩、肘、拳、胯、膝、脚六个部位。发力瞬间要动如崩弓,发如炸雷,势动神随,疾如闪电。以刚劲为主。

行气:要求始于闾尾,发于项梗,源泉于腰,行步若趟泥,气要下沉,忌浮。

身法九要:(1)意正身直,(2)松肩气下,(3)外方内圆,(4)含胸拔顶,(5)抖胯合腰,(6)手脚相合,(7)气力贯通,(8)三盘连进,(9)意守丹田。

步法:不丁、不八、不弓、不马,即用拥搓步、跺碾步和翻身跺子。步法歌诀:意要身正直,十趾抓地牢,两膝微下蹲,松胯易拧

腰，两肘配两膝，八方任飘摇。还有“八极，八极，两脚不离地”的说法。

技击手法：讲求寸截、寸拿、硬开硬打、挨、戳、挤、靠、崩、撼、突击。口诀曰：一寸、二裹、三提、四拷、五戳、六搂、七硬、八摔。

技击歌诀：上打云掠点提，中打挨戳挤靠，下打吃根埋根。讲求三盘连击。进则发，退则稳，身不舍正门，脚不可空存，眼不及一目，拳不打定处。

八极拳技击讲究彼不动，我不动，彼若不动，我以引手诱敌发招，随即用崩开裹进之法强开对方之门，贴身进发，三盘连击，一招三用，三法，三力，而一举成功。

练功要领：一练劲力如疯魔，二练软绵封闭拨，三练寸截寸拿寸出入，四练懒龙与卧虎，五练心肝胆脾肾，六练筋骨皮肉合。

第四节 八极拳的基本特点

八极拳以六大开、八大招为主，动作简洁朴实，势险节短，猛起猛落，硬开硬打，多肘法，多直线往返。发力暴猛、刚烈，以气摧力，并发哼、哈二声。打法有挨傍挤靠，崩撼突击，硬进紧攻，贴身近发，寸截寸拿，以短制人的特点。

第五节 八极拳的功法

1. 闯步、震脚

(1)闯步:一脚原地震脚之后,另一脚迅速向前冲踏而出,身体随之向前撞,成马步姿势。劲力充实,气势雄壮。

(2)震脚:又称跺子脚。一腿屈膝提起,离地约二寸,然后全脚掌迅速落地下震,五趾抓地。一脚为单震,两脚跳起同时落地为双震。震脚时并发“哈”声。

(3)碾震:全脚掌着地,然后足跟提起内转、外转落地的震脚为碾震,并发“哼”声。

2. 桩功

(1)两仪马步蹲桩:歌诀讲“头顶蓝天,脚踏清泉,怀抱婴儿,两肘顶山。”将人体视为“桩”,定在地上,以增加气沉丹田而产生的沉坠功。

(2)磕桩:以树木或埋设木制桩为主,要以人能将桩磕至动荡为宜。磕击部位以两前臂尺桡两骨棱和前臂背面。磕时面向桩,站成马步,两手握拳于腰间,先以一手抡臂内扣用桡骨棱磕第一下,再反手用前臂背侧反磕为第二下,随即将臂下垂,用尺骨棱回磕第三下,完成三次磕击后,抽回原位,再换另一手,如此顺序磕击。磕击时,马步要站稳,力量要根据自己的承受能力。练毕要轻轻按摩,发现红肿暂停练习,也可将桩包上软垫继续轻练。

(3)靠桩:靠桩方法很多,仅举三例。

①背靠,起靠时距桩两步,面向桩成丁步,如先靠左面,右脚在前,上第一步时准备用力,先调准方向,第二步脚的落点要稍越过桩位,触桩时身体正直,左侧背部触桩,两手臂弧形前伸,两腿成马步。触桩时发力勇猛果断,同时要掌握好呼吸,用鼻孔行气,气下沉,形成三盘合一的整劲。以上动作可以重复练习,也可左右交替练习。

②肋膀靠,起始动作与背靠同,触桩时前手伸向桩的另一侧,形成手脚在桩两侧,将桩夹在中间,触桩部位为膀上至腋下肋部。后手可向后伸直,两腿成弓步,重心可略高。

③胸靠,起始动作同上,用身体胸部和上腹部触桩。落步时如左步在前靠右胸,右步在前靠左胸,两手同时沿桩两侧前伸,两腿成弓步,此法忌用肩顶。

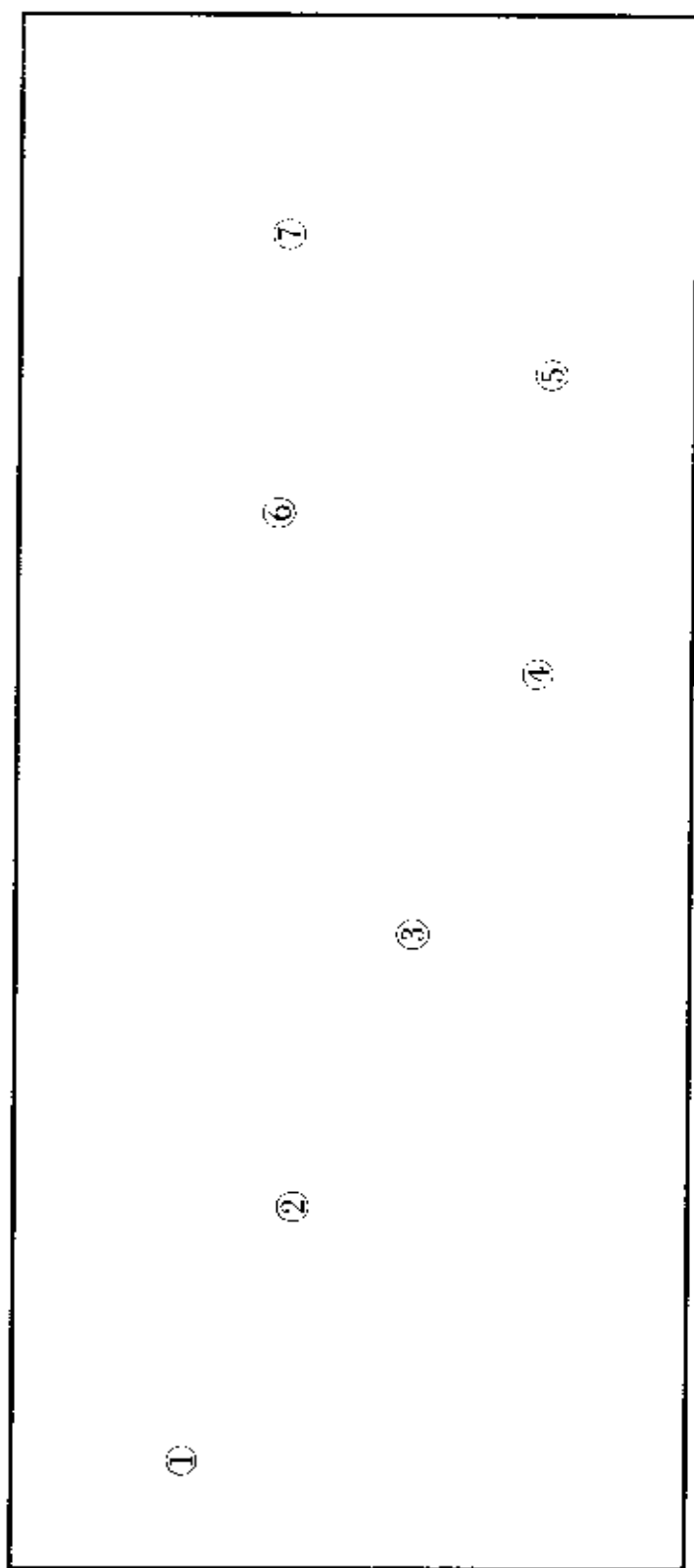
(4)打桩与踢桩:分死桩和活桩两种。打、踢死桩,主要提高击打力量和锻炼意志。打、踢活桩,主要培养进攻意识和灵活多变的战术。仅举打死桩,“铁砂掌”为例,练习分三个阶段,第一阶段练打草纸或山楂仁,或其他较软的东西,将其消毒后放入帆布袋内,用“乌龙盘打”的姿势摔打手和前臂前端部的正反两面,两手反复交替。第二阶段打绿豆,第三阶段打铁砂。每个阶段约打一百天,每天一次,每次半小时左右。练习时要精神集中,由轻到重,由慢到快,切忌操之过急。

(5)七星桩:即按北斗七星组成的方位埋桩,每桩间距1.5米(以直径15~20厘米的圆木为宜)。埋桩要牢固,可体耐用,桩上可以扎软物,若无条件也可选树林中相似位置的树木进行操练。

练法:起式左丁步,左手在前,右手于腰间,站于一二桩位间左侧一步远,面向桩林。开始先奔二桩,可虚晃手脚假打,也可实打实踢,打二桩后,立即回打一桩。如用虚招打二桩,则回转身再打一桩,如用实招打二桩,则不转身以背后动作靠打一桩,如背摔、背靠等。而后跳到一、二桩间右侧,用同样的方法奔一打二。此为--组。再后跳到二、三桩间,三、四桩间……如此顺序击打。七桩打过后,再跳至勾心(勾心即第四、五、六、七桩位中心),轮换击打四、五、六、七桩,打过后跳出勾心,在四、三桩间外侧,向一桩处顺序打出,然后收势。以上是打七星桩的路线。

击打的方法不宜硬性规定,要因势利导,因地制宜,因势打桩,因桩变势,以训练实战能力为目的。动作的选择要符合实战需要,并要实打、实踢、实摔、实靠。

七星桩埋桩位置示意图



第六节 八极拳基本功

一、手型

1. 拳: 五指卷屈握拳, 拇指压食指、中指, 拳面要平(图 1-1)。
2. 掌: 五指自然伸开, 屈腕, 手型似荷叶状(图 1-2)。
3. 勾: 五指撮拢, 拇指尖压于食指、中指之间, 腕部弯曲(图 1-3)。
4. 龙爪掌: 五指分开, 拇指弯曲、其余四指第二三节指骨弯曲上挑, 但不得屈拢(图 1-4)。
5. 叉掌: 拇指张开, 其余四指并拢伸直(图 1-5)。



图 1-1



图 1-2



图 1-3



图 1-4

6. 锁喉: 拇指、食指张开弯曲, 其余三指屈拢(图 1-6)

7. 空心拳: 拇指屈拢压食指, 其余四指弯曲第二三指骨, 四指第二节指骨竖向一字排列, 手掌空心(图 1-7)。

8. 锥拳: 拇指屈拢, 第一指骨压于食指第一指骨, 食指二三指骨弯曲凸出, 其余三指屈拢(图 1-8)。



图 1-5



图 1-6



图 1-7



图 1-8

二、步型

1. 马步: 双脚分开, 内距约 2.5 个脚掌的长度; 脚尖稍内扣, 屈膝下蹲, 大腿略高于水平, 膝盖稍内扣, 与脚尖垂直, 重心落于两腿间, 上身正直, 含胸收腹, 沉肩敛臀(图 1-9)。

2. 弓步: 两脚分开, 内距约 3 个脚掌长度, 前脚尖向前, 微里扣, 前腿屈膝下蹲, 膝盖与脚尖垂直; 后腿伸直, 脚尖里扣, 脚跟不得离地, 身体重心偏重于前腿, 身体稍向前倾, 收腹敛臀 (图 1-10)。

3. 虚步: 一腿屈膝半蹲, 全脚踏地支撑身体; 另一腿膝微



图 1-9



图 1-10



图 1-11

屈, 全脚踏地, 两腿虚实要分明 (图 1-11)。

4. 仆步: 双脚叉开, 一腿全蹲支撑身体, 另一腿挺直, 双脚踏地, 脚尖里扣; 上身挺直, 收腹敛臀 (图 1-12)。

5. 歇步: 两腿交叉, 屈膝下蹲, 一脚踏地, 脚尖外摆; 另一

脚脚跟抬起,脚尖向内,身体立直(图 1-13)。

6. 盘步: 两腿交叉下蹲,前脚着地,后脚跟抬起,上身立直(图 1-14)。



图 1-12



图 1-13

7. 独立步: 一脚支撑站立,一腿屈膝向前胸提起,脚尖向内,身体立直(图 1-15)。



图 1-14



图 1-15

8. 跪膝步: 一腿屈膝下蹲, 另一腿屈膝跪地, 跪点落于屈腿脚心里侧(图 1-16)。

9. 丁步: 一腿略屈下蹲, 脚掌踏地, 一腿屈膝并立, 脚尖点地置于另一脚心内侧(图 1-17)。



图 1-16



图 1-17

10. 并步: 两脚并拢屈膝下蹲, 大腿高于水平, 上身立直(图 1-18)。

11. 半马步: 两脚分开, 内距约 2.5 个脚掌的长度, 前脚尖稍外摆, 后脚里扣, 屈膝下蹲, 体重分力前四后六, 上身正直, 含胸收腹沉肩敛臀(图 1-19)。



图 1-18



图 1-19

三、手法

八极拳的手法讲究云、捋、提、按、刁、抱、缠、战。本拳术套路运动过程中,其手型也在不断变化。以上介绍了拳、掌、勾、龙爪掌等八种手型,经过历代八极拳传人的充实和总结,运动变化过程中还吸收了锤、瓦、斧、杆、刺、叉、镢和镰的工作原理,丰富了八极拳的手型和手法的变化内容。

四、身法

八极拳演练过程中,运动风格较为突出。拳谚曰:“一练拙力如疯魔,二练软绵、封、闭、拔,三练寸接、寸拿,寸出入,四练自由架式懒龙卧,五练五脏功力到,六练筋骨皮肉合。”发力中讲究:“始于尾闾,发于项梗,源泉于腰,发力于根。”



第二章 八极拳竞赛规定套路

第一节 八极拳初级竞赛规定套路

八极拳初级竞赛规定套路是根据八极拳小架、六大开拳、八极拳基本功单式组合而成。本套路体现了八极拳动静分明、一招一式朴素无华、刚猛暴烈的特点。

该套路共分两段，由 24 个动作组成，演练时间在 50 秒至 1 分钟之间。

一、动作名称

第一段

1. 起势
2. 虚步亮拳
3. 左右摧打
4. 摧打顶肘

5. 左右横拽
6. 上步撑掌
7. 左右勾手提
8. 马步扑掌

第二段

9. 左圈抱掌
10. 窝里冲拳
11. 右圈抱掌
12. 窝里冲拳
13. 弓步冲拳
14. 迭手戳脚
15. 撤步推掌
16. 单足独立
17. 缠肘
18. 弓步冲拳
19. 迭手戳脚
20. 撤步推掌
21. 单足独立
22. 缠肘
23. 马步叉掌
24. 收势

二、动作说明

第一段

1. 起势

成立正姿势，左手握拳，右手掌按于左拳虎口处，由胸前平推伸直。双目平视(图 2-1、图 2-2)。



图 2-1

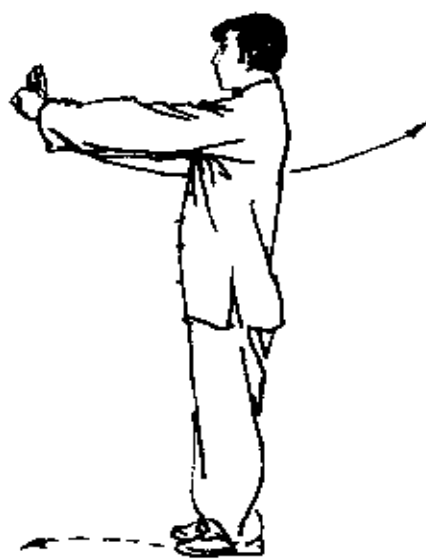


图 2-2

2. 虚步亮拳(原名量天地)

右掌变拳，双手拳眼向上；屈体下蹲，迈右脚上左脚成左虚步；右臂下摆平举。目视前方(图 2-3)。

3. 左右摆打

①左转体成左弓步；右臂竖向向前摆打，右拳反转，拳眼向右；左臂后摆，左拳反转，拳眼向右。目视前方(图 2-4)。



图 2-3



图 2-4

②右转体，双脚碾地成马步；左臂向前摆打，左拳反转，拳眼向左；右臂后摆，右拳反转，拳眼向左。目视前方（图 2-5）。

4. 摆打顶肘

右臂摆打，左拳变掌收回立于腹前；左脚起动戳右脚，脚尖向上，震右腿、上左腿，右转体，双脚滑动成马步；左臂上挑屈肘前顶，左拳置于左肩胛



图 2-5

骨上侧,手心向上;右臂反摆伸直,略低于肩,拳眼向下,目视左侧(图2-6、图2-7、图2-8)。



图 2-6

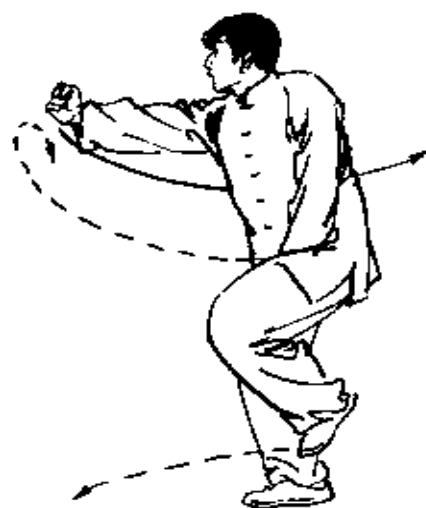


图 2-7

5. 左右横拽

①左转体,起动左脚上右脚成右弓步;右拳向前直臂横拽,拳眼向左(图2-9)。



图 2-8

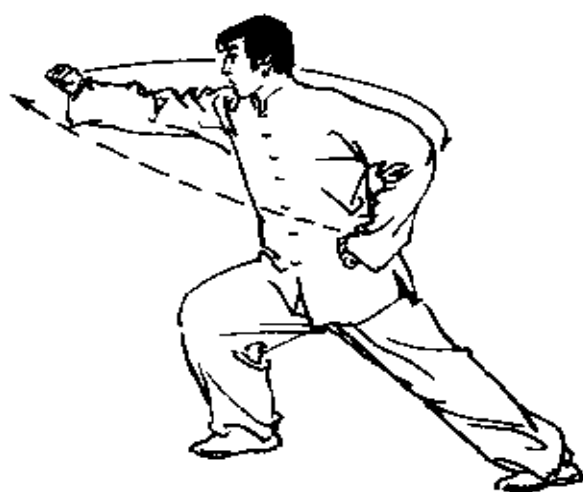


图 2-9

②左拳配合拉回置于左侧腰际,拳眼向里,目视右手。左拳向前,直臂横拽,拳眼向右,右拳配合拉回置于右侧腰际,拳眼向里,目视左手(图2-10)。

③左转体,双脚碾地成马步,右拳平击出,拳眼向上,左拳拉回置于左侧腰际,拳眼向上,目视右手(图2-11)。



图 2-10



图 2-11

6. 上步撑掌

起动右脚上左脚,右转体,双脚碾动成马步;左手变掌,向前平推出,掌心向前;右手变掌拉回置于右侧腰际,掌心向下。目视左手(图2-12、图2-13)。

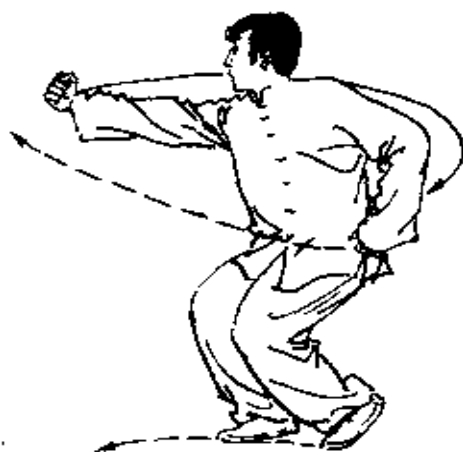


图 2-12



图 2-13



图 2-14

7. 左右勾手提

右转体; 左手变勾, 后抡前提; 起动左脚, 上右脚成丁步, 双足震脚成并步; 右手变勾, 后抡前提; 左手变掌, 拉回下压置于腹前, 掌心向下。目视右手(图 2-14、图 2-15)。



图 2-15

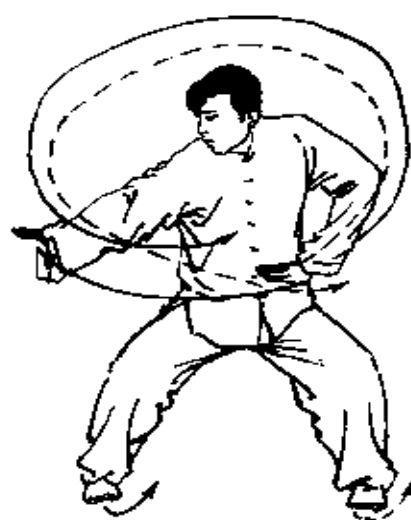


图 2-16

8. 马步扑掌(原名伏虎式)

上右脚,左转体,双脚碾动成马步;右手变掌下扑,掌心向下;左手配合拉回置于左侧腰际,掌心向下。目视右侧(图2-16)。

第二段

9. 左圈抱掌

①左转体,下蹲成歇步;左臂竖抡一周,掌立于右肩侧;右臂跟上,抡劈一周,手掌置于左腋下侧;目视右侧(图2-17)。

②上右脚成马步,双手掌掸开,掌心向里。目视右侧(图2-18)。

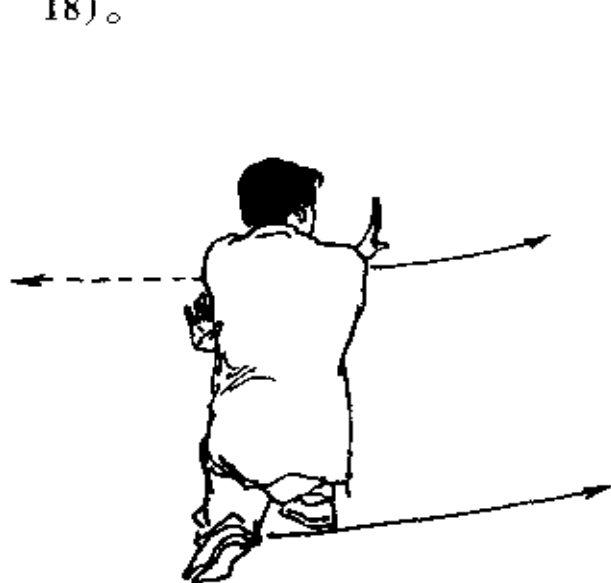


图 2-17



图 2-18

10. 窝里冲拳(原名窝里炮)

①两脚合拢成并步,身体立直;右手变拳,收回左腰际,沿胸

前中线向上击出,拳过头顶,拳眼向右;左手变拳,拉回下压置于小腹前,拳眼向上。目视右手(图2-19)。

②双脚分开,身体下蹲成马步;左拳沿胸前中线向上击出,拳过头顶,拳眼向左;右掌拉回下压置于小腹前,拳眼向上。目视左拳(图2-20)。



图 2-19



图 2-20

11. 右圈抱掌

①右转体下蹲成歇步;右臂竖抡劈一周,手变掌立于左肩侧;左臂跟上抡劈一周,手变掌置于右腋下侧。目视左侧(图2-21)。

②上左脚成马步；双手掌摊开，掌心向里。目视左侧(图2-22)。



图 2-21

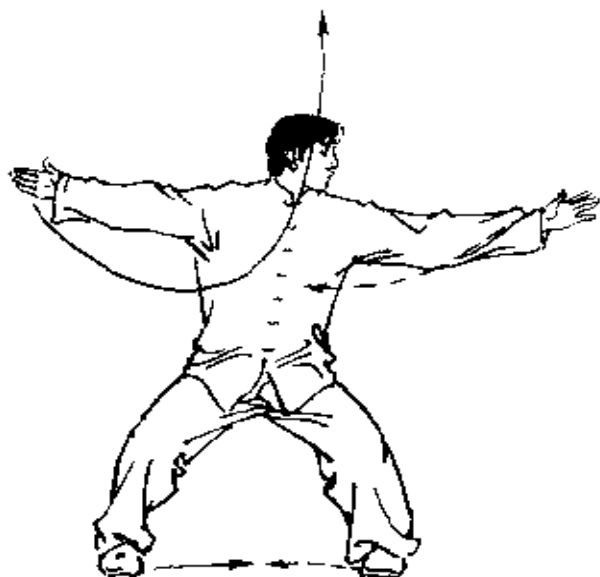


图 2-22

12. 窝里冲拳

①两脚合拢成并步，身体直立；右手变拳，收回置于右腰际，沿胸前中线向上击出，拳过头顶，拳眼向右；左手变拳拉回下压置于小腹前，拳眼向上。目视右手(图2-23)。

②两脚分开，身体下蹲成马步；左拳沿胸前中线向上击出，拳过头顶，拳眼向



图 2-23

左;右拳拉回下压置于小腹前,拳眼向上。目视左拳(图2-24)。

13. 弓步冲拳

左转体成左弓步;右拳由腰际平击出,拳眼向左;左拳拉回置于左侧腰际,拳眼向上。目视右手(图2-25)。

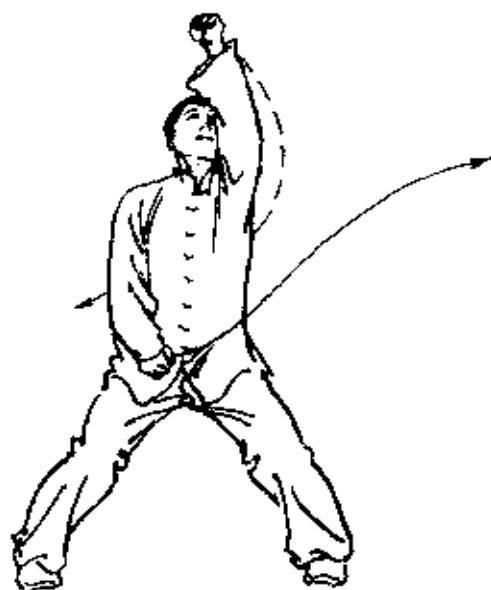


图 2-24

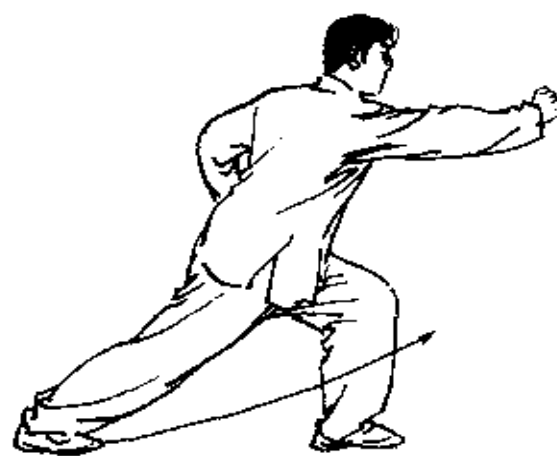


图 2-25

14. 迭手戳脚

右转体;右拳变掌,反转拉回置于右侧腰际,掌心向上;左拳变掌,向前平推出,掌心向下;略屈体戳踢右脚,脚尖向上。目视前方(图2-26)。

15. 撤步推掌(原名挂塔)

撤右腿成左弓步;右掌平推出,掌心向前;左掌拉回置于左侧腰际,掌心向下。目视右手(图2-27)。



图 2-26

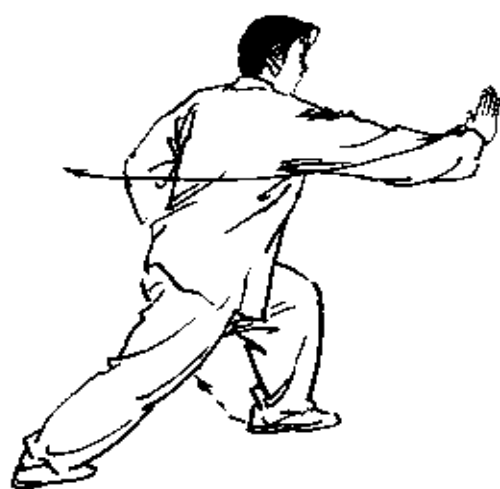


图 2-27

16. 单足独立

身体后移，右转体，独立右足，略屈膝，提左膝；双手变龙爪掌，扒下后摆，直右臂、屈左臂，左手置于右胸侧。目视左侧（图 2-28）。



图 2-28



图 2-29

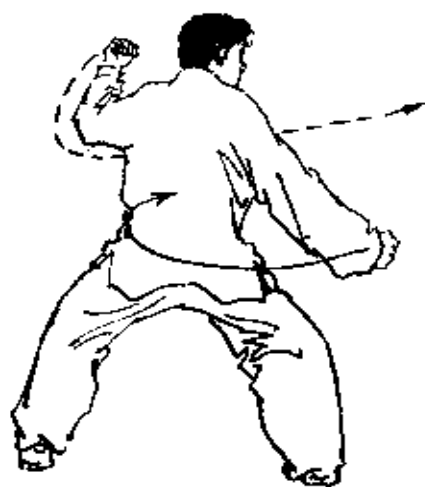


图 2-30

17. 缠肘

右转体，震左脚成马步：前劈左臂，屈肘里扣前臂，握拳置于左肩侧，拳眼向外；前劈右臂，前臂下压握拳置于身体右侧，拳眼向外。目视右侧（图 2-29、图 2-30）。

18. 弓步冲拳

右转体成右弓步：左拳由腰际平击出，拳眼向右；右拳拉回置于右侧腰际，拳眼向上，目视左拳（图 2-31）。

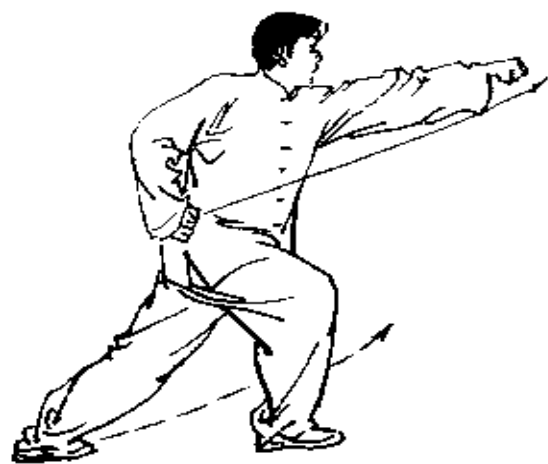


图 2-31



图 2-32

19. 送手戳脚

左转体；左手变掌，反转拉回置于左腰际，掌心向上；右拳变掌，向前平推出，掌心向下；略屈体，戳踢左脚，脚尖向上。目视前方(图2-32)。

20. 撤步推掌

撤左腿成右弓步；左掌平推出，掌心向前；右掌拉回置于右侧腰际，掌心向下。目视左手(图2-33)。

21. 单足独立

身体后移，左转体，独立右足，略屈膝，提右膝；双手变龙爪掌，扒下后摆，直左臂，屈右臂，右手置于右胸侧。目视右侧(图2-34)。



图 2-33



图 2-34

22. 缠肘

右转体，震右脚成马步；前劈右臂，屈肘里扣前臂，握拳置于右肩侧，拳眼向右；前劈左臂，前臂下压，握拳置于身体左侧，拳眼向左。目视左侧（图2-35、图2-36）。



图 2-35



图 2-36

23. 马步叉掌

撤右腿，右转体成马步；右手变掌，反转下压，拉回置于右侧腰际，掌心向下；左手变掌，由胸前沿右臂上侧平叉出，掌心向下。目视左手（图2-37）。



图 2-37

24. 收势

①收左腿，双震脚成并

步，左手變拳收回沿身體左側下掖，拳眼向里，右手掌配合立于左肩側，目視左側(圖2-38)。

②左轉體，撤左腿，双手掌上撩，双掌心向上，两前臂十字交叉，两手掌左右下掸上举，由头下沿胸前下压置于小腹前，掌心向下，屈体(圖2-39、圖2-40)。

③身體直立，兩臂自然下垂。目視前方(圖2-41)。



圖 2-38



圖 2-39

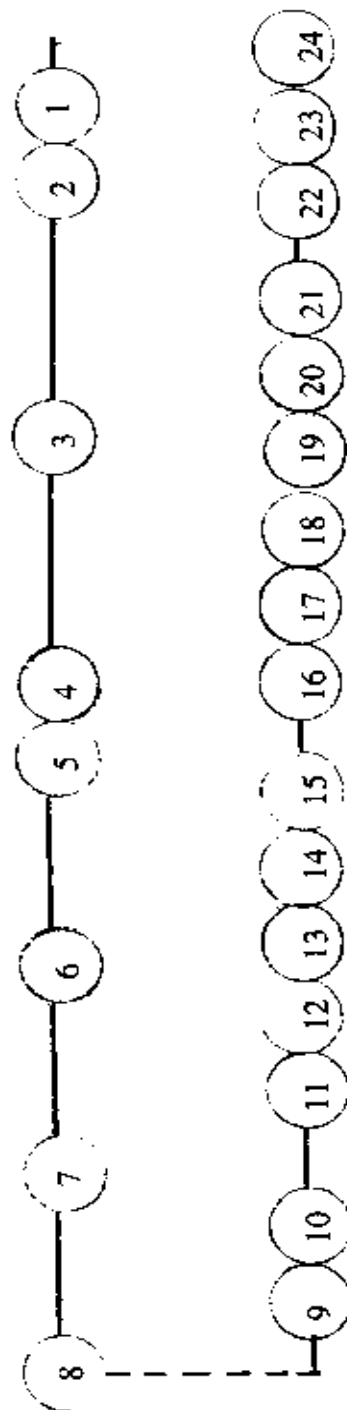


圖 2-40



圖 2-41

八极拳初级竞赛规定套路路线图



第二节 八极拳中级竞赛规定套路

八极拳中级竞赛规定套路是根据八极拳单打改编而成，体现了八极拳“挨、崩、挤、靠”、舒展大方、发力刚猛、大开大合的特点。该套路共分六段，由 56 个动作组成。演练时间在 1 分至 1 分 10 秒之间。

一、动作名称

第一段

1. 起势
2. 虚步亮拳
3. 摧打顶肘
4. 虚步拉弓
5. 左右拽打

第二段

6. 转身掖打
7. 撩掌侧踹
8. 反砸
9. 十字冲拳
10. 虚步亮掌
11. 双臂打开

- 12. 双分推掌
- 13. 提膝摆臂
- 14. 翻身撑拳

第三段

- 15. 左缠臂
- 16. 右缠臂
- 17. 闭肘
- 18. 右缠腕
- 19. 上步撑掌
- 20. 撤步推掌
- 21. 虚步翻臂
- 22. 摧打顶肘
- 23. 跪膝
- 24. 马步架掌

第四段

- 25. 转身冲掌
- 26. 闭肘
- 27. 左架打
- 28. 右架打
- 29. 虚步亮掌
- 30. 双臂打开

第五段

- 31. 撩掌戳脚
- 32. 上步切掌
- 33. 上步撑掌

第六段

- 34. 撤步一掌
- 35. 撤步二掌
- 36. 撤步三掌
- 37. 跃步闭肘
- 38. 右缠腕
- 39. 撤步砸
- 40. 跃步弹踢
- 41. 转身掖肘
- 42. 撩掌侧踹
- 43. 翻砸
- 44. 十字冲拳
- 45. 虚步亮掌
- 46. 双臂打开
- 47. 撩阴戳脚
- 48. 上步切掌
- 49. 转身撩掌
- 50. 左缠腕
- 51. 提膝翻掌

52. 勾手推掌
53. 单足独立
54. 摧打顶肘
55. 并步闭肘
56. 收势

二、动作说明

第一段

1. 起势

成立正姿势；双手提于胸前，左手握拳，右手掌按扶于左拳虎口处，由胸前平推伸直。目视前方(图2-42、图2-43)。



图 2-42



图 2-43

2. 虚步亮拳

右手变拳，双手拳眼向上，屈体下蹲；迈右脚上左脚右转体成左虚步：左臂不动，右臂下摆沿右侧平伸；目视左手(图2-44)。

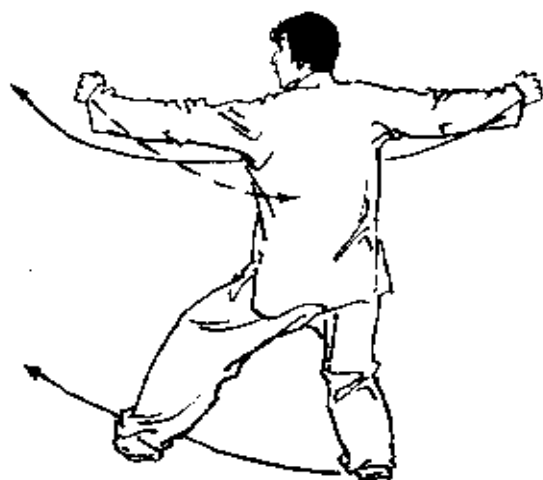


图 2-44

3. 摆打顶肘

①右臂摆打，左手变掌，收立于腹前；左转体，起动左脚，戳提右脚，震右脚上左脚，右转体，双脚碾地成马步，右臂弯曲变肘；目视左侧(图2-45)。

②左手手心向上，置于左肩上侧，肘尖与左膝相照应，垂直于地面；右臂向后直摆，略低于肩，拳眼向下(图2-46)。

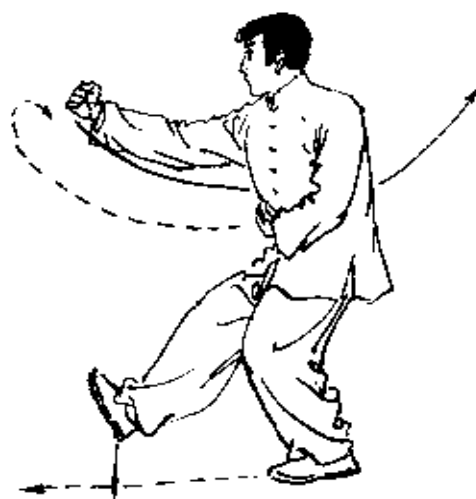


图 2-45



图 2-46



图 2-47

4. 虚步拉弓

劈左臂，右臂前抡拉回置于右肋间，左臂由右臂上侧平伸出，成左虚步。目视左手（图 2-47）。

5. 左右拽打

①起动左脚上右脚，左转体成马步，右臂横拽，拳眼向左，左拳拉回置于腰际（图 2-

48）。

②右转体成右弓步，左拳横拽，右拳拉回置于右侧腰际。目视左手（图 2-49）。



图 2-48



图 2-49

第二段

6. 转身掖打

左转体左臂顺势竖抡一周，提左膝落左脚，跟右脚并步双跺；右臂屈肘由右耳根沿前胸下掖，左手变掌举过头顶。目视前方(图2-50、图2-51)。



图 2-50



图 2-51

7. 撩掌侧踹

迈左脚，后摆左臂，右腿向前踹出，左掌前撩，掌心向上。目视前方(图2-52、图2-53)。

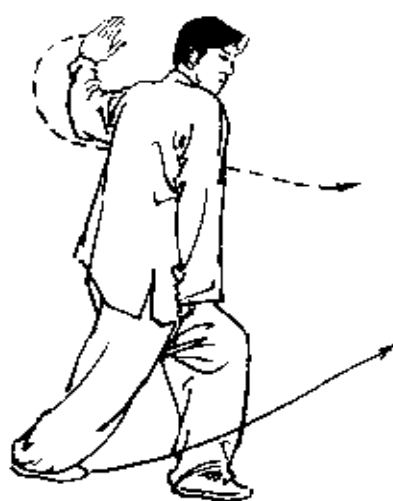


图 2-52



图 2-53



图 2-54

8. 反砸

左转体，收落右脚成马步；右臂沿胸前抡一周反砸，拳心向上；左掌配合右手在胸前划弧，回落于左肋侧。目视右手(图 2-54)。

9. 十字冲拳

拉右臂，右拳置于右肋间，变右弓步；左拳十字击出，拳心向下。目视左手(图 2-55)。

10. 虚步亮掌

横跨右脚成右虚步；左拳变掌，直臂反转；右手变掌，掌心向上，目视左手(图2-56)。



图 2-55



图 2-56

11. 双臂打开

起动右脚向前跨出，左转体成马步；双手立掌前后推出。目视右手(图2-57)。



图 2-57

12. 双分推掌

右转体，双臂交叉，右臂压左臂举过头顶左右分开；提右膝右转体震右脚成右弓步，双手分置于左右

肘间,手心向上;左转体,双掌向前平推出。目视前方(图2-58、图2-59、图2-60、图2-61)。



图 2-58



图 2-59



图 2-60

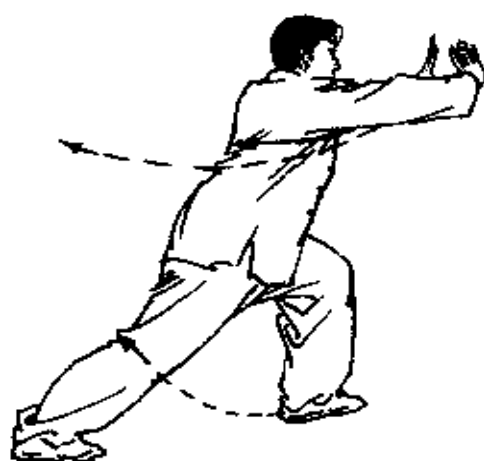


图 2-61

13. 提膝摆臂（原名拉马式）

双手下捋，后摆变拳；右转体，提左膝；右臂伸直，左拳置于右肩前侧，拳眼向上。目视右手（图 2-62）。

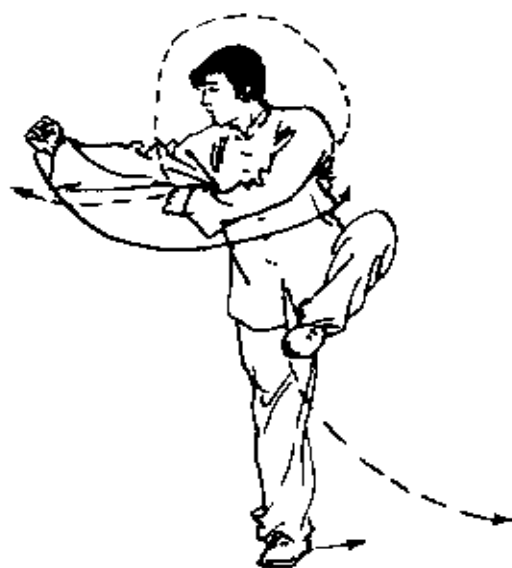


图 2-62

14. 翻身撑拳

①落左脚，跟右脚；前劈左臂，右拳由耳根部向下穿掖（图 2-63）。

②上右腿震脚，左转体，撤左脚后滑成马步；右拳平撑出，左掌举过头顶。目视右侧（图 2-64）。



图 2-63



图 2-64



图 2-65

第三段

15. 左缠臂

起动右脚，跟左脚，双手成龙爪掌，向前伸出下爬；提右膝震脚，劈右臂，右转体，左臂里裹，上左脚成马步，双脚碾动，右手掌举过头顶，左臂变拳甩直，目视左手（图 2-65、图 2-66、图 2-67）。



图 2-66



图 2-67

16. 右缠臂

本组动作与上组相同, 左右颠倒(图 2-68、图 2-69、图 2-70)。

17. 闭肘

①左转体, 屈右臂, 横摆于胸前(图 2-71)。



图 2-68



图 2-69



图 2-70



图 2-71

②左掌由右臂上侧穿过变立掌,右手臂右摆伸平,变拳,拳眼向下;提左脚扣于右膝后侧,右腿弯曲(图2-72)。

③右摆头,左脚左跨,双脚碾动成马步;合双臂,右臂下垂贴于身体右侧,左手掌立于右腋前侧。目视右侧(图2-73)。



图 2-72



图 2-73

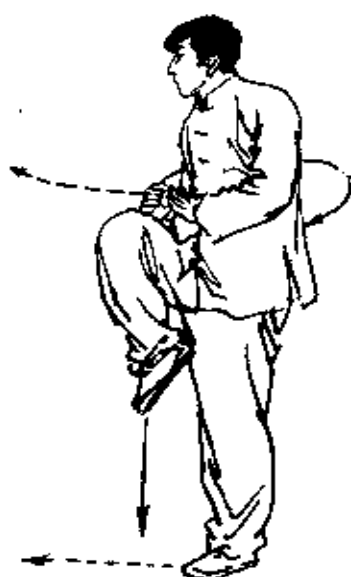


图 2-74

18. 右缠腕

①右转体,提右膝;左掌扶右腕合于胸前(图2-74)。

②震右脚,上左脚,右转体,双脚碾动成半马步;左手立掌推出,右手变掌后拉于右侧腰际。目视左手(图2-75)。

19. 上步撑掌

起动左脚，上右脚，左转体双脚碾动成马步；右手立掌平推出，左掌后拉置于左侧腰际；目视右手(图2-76)。



图 2-75



图 2-76

20. 撤步推掌

左转体，左掌抱扶右肘于胸前(图2-77)；左腿撤步套于右腿后侧，双掌左右展开，右手掌心朝下，左手掌心朝上(图2-78)；左转体撤右腿成左弓

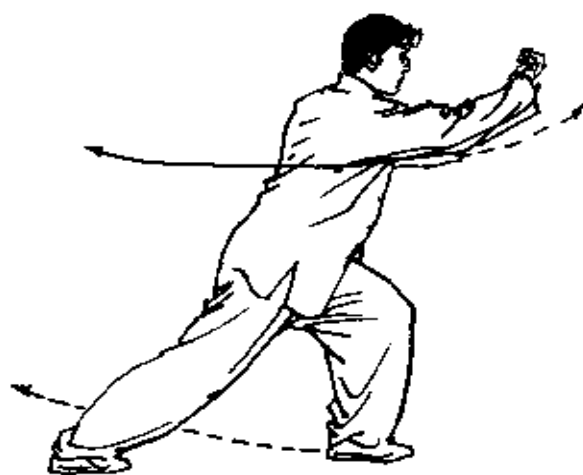


图 2-77

步，右掌由腰际向前推出，左手掌收于腰际。目视右手（图 2-79）。



图 2-78

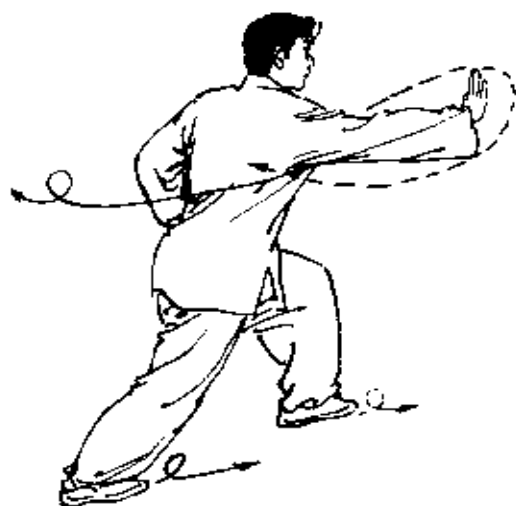


图 2-79

21. 虚步翻臂

起动左脚，右转体，双脚碾动后滑成虚步；右臂在胸前滚翻变拳，掌心向上；左手配合置于右肋下。目视右拳（图 2-80）。



图 2-80

22. 摆打顶肘

摆右臂，提右膝（图 2-81）；右转体，震右脚上左脚，双脚碾动成马步，左顶肘，右臂后摆伸直略低于肩，拳眼

朝下。目视左侧(图 2-82)。



图 2-81



图 2-82

23. 脆膝

①右转体成右弓步；胸前横抱左肘，右手置于右侧腰际(图 2-83)。

②左转体，右手变掌擦过头顶；左脚起动，右脚跟上成脆膝步；右拳向前下方击出，拳眼向上。目视右手(图 2-84)。



图 2-83

24. 马步架掌

起身撤右腿，双脚后滑右转体成马步；右手变掌，双手由头前分开，右手屈臂置于头上方，左手立掌平推。目视左手(图2-85)。



图 2-84



图 2-85

第四段

25. 转身冲掌

①撤左脚左转体；左臂随左腿撩于胸前，右手落于右侧腰际成左虚步(图2-86)。

②起动左脚上右脚，击步双跺冲右掌于右侧上方，掌心向前，抽回左掌置于右肩侧。目视右手(图2-87)。



图 2-86

26. 闭肘

①左转体，右臂横摆于胸前，左手掌心向上，由右臂上侧穿过变立掌，右臂右摆变拳伸平，拳眼向下；提左脚扣右膝后侧，右腿弯屈，向右摆头（图2-88、图2-89）。

②左脚左跨，双脚左滑成马步，合双臂，右臂下垂贴于身体右侧，左手掌立于左腋前。目视右侧（图2-90）。



图 2-87



图 2-88



图 2-89



图 2-90



图 2-91

27. 左架打

提右臂变掌置于头右上方，左臂由胸前推出；跟提左脚，上左脚成左弓步；右掌由胸前直推出，左掌云拉举过头顶。目视右手(图 2-91、图 2-92、图 2-93)。

28. 右架打

左脚起动跟右脚；双臂收于腹部；横跨右脚成右弓步架掌。目视左掌(图 2-94、图 2-95)。

29. 虚步亮掌

横跨右脚成右虚步；右掌直臂翻转置于腰右侧，左掌翻转，掌心朝上。目视左手(图 2-96)。



图 2-92



图 2-93

30. 双臂打开

右脚起动向前跨出，左转体成马步，双手立掌前后推出。目视右手(图2-97)。



图 2-94



图 2-95



图 2-96

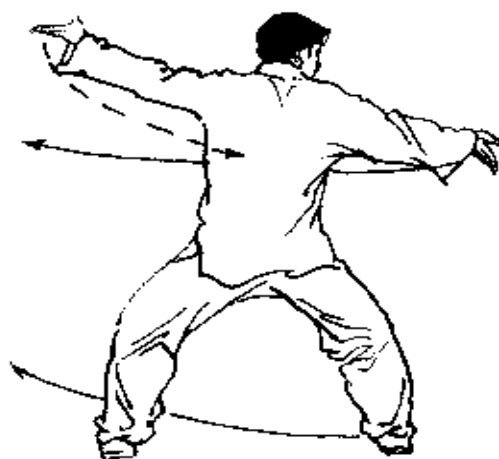


图 2-97

第五段

31. 撩掌戳脚

起动左脚右转体,向前戳提右脚;右掌撩起,掌心向上,左手掌配合收回置于小腹前。目视右手(图2-98)。

32. 上步切掌(原名托抱式)

震右脚上左脚,双脚碾动成半马步;左掌向前切出,右掌切



图2-98

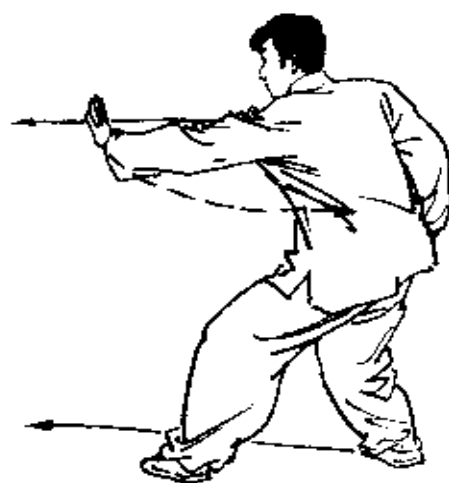


图2-99



图2-100

于右侧腰际。目视左手(图2-99)。

33. 上步撑掌

起动左脚行三步,落右脚,双脚碾地成马步;右掌由腰际向前推出,左掌拉至左侧腰际。目视右手(图2-100)。

第六段

34. 撤步一掌

- ①撤右腿，双掌反转，手心朝上(图 2-101)。
- ②撤右脚成马步，左掌由右臂上侧撑出，右掌拉回至右侧腰



图 2-101



图 2-102

际。目视左手(图 2-102)。

35. 撤步二掌

- ①双掌反转，手心朝上(图 2-103)。
- ②撤左腿成马步；右掌由左臂上侧推出，左掌拉至左侧腰际。目视右手(图 2-104)。



图 2-103

36. 撤步三掌

①左转体；横抱右肘(图 2-105)。

②后套左腿；掸右掌，左手由胸前反掸(图 2-106)。

③撤右脚成左弓步；向胸前撑出右掌，左掌收于左侧腰际；目视右手(图 2-107)。

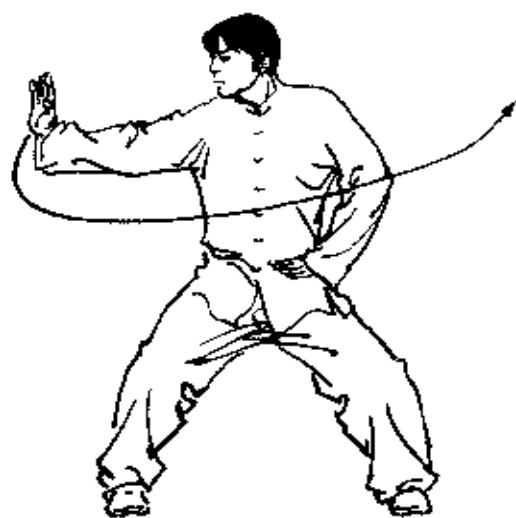


图 2-104



图 2-105



图 2-106

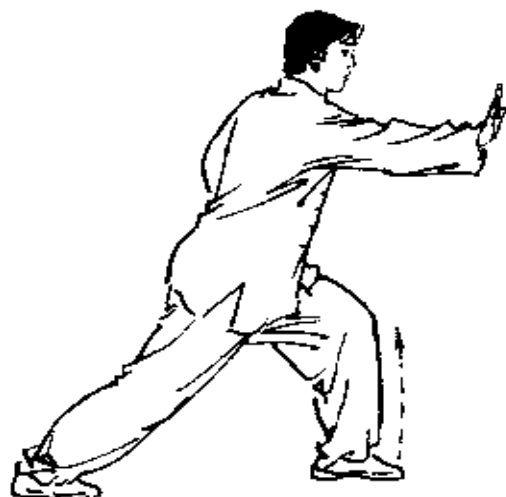


图 2-107

37. 跃步闭肘

提左膝，落脚跃步分臂，右转体，双脚左滑成马步；合双臂，右臂握拳下垂贴于身体右侧，左掌立于左肩前侧。目视右侧(图2-108、图2-109、图2-110)。



图 2-108



图 2-109



图 2-110

38. 右缠腕

①右转体提右膝,左掌扶右腕合于胸前(图2-111)。

②震右脚上左脚,右转体,双脚碾动成半马步;左手立掌推出,右手变掌拉于右侧腰际。目视左手(图2-112)。

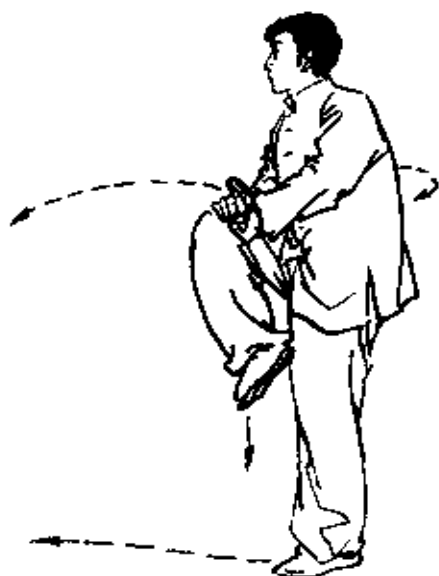


图 2-111



图 2-112

39. 撤步砸

①撤左脚,套于右腿后,双手变拳后摆(图2-113)。

②左转体;左手变掌,右手抡砸于右膝上侧,拳眼朝上;左手托扶于右前臂里侧成右虚步。目视前方(图2-114)。



图 2-113

40. 跃步弹踢

提右膝后摆跃起，左腿弹踢；双脚落地碾动成马步；双臂握拳撑开，左臂伸直，右拳拉至右肋侧，拳眼均朝里。目视左侧(图2-115、图2-116、图2-117)。



图 2-114



图 2-115

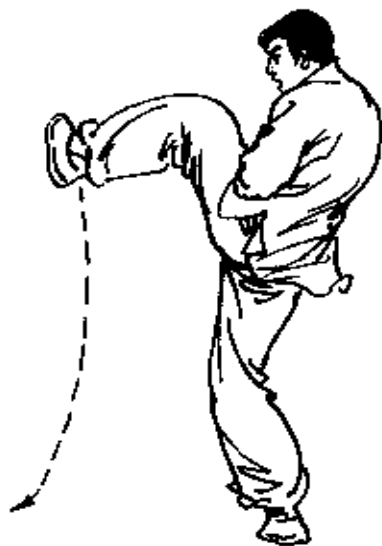


图 2-116



图 2-117

41. 转身掖肘

后劈左臂一周，提左膝左转体，落左脚跟右脚成歇步，右臂屈肘横越胸前坠下，左手变掌举过头顶。目视前方(图2-118、图2-119)。



图 2-118



图 2-119



图 2-120



图 2-121

42. 撩掌侧踹

①迈左脚后展左臂(图2-120)。

②右腿向前踹出,脚尖向左,脚心向下;左掌前撩,掌心向上。目视前方(图2-121)。

43. 反砸

收落右腿成马步;右臂沿胸前抡一周反砸,手心向上;左掌配合右手在胸前划弧,回落于左肋侧。目视右拳(图2-122)。

44. 十字冲拳

拉右臂,右拳置于右肋间,变右弓步;左拳十字击出,手心向下。目视左拳(图2-123)。

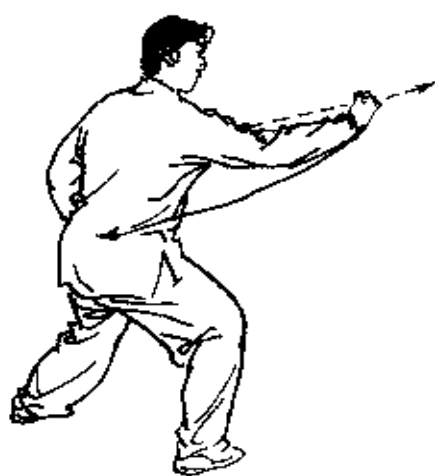


图2-122



图2-123

45. 虚步亮掌

横跨右脚成右虚步;左拳变掌,直臂反转;右手变掌,手心朝上。目视左手(图2-124)。

46. 双臂打开

右脚起动,向前跨出,左转体成马步;双手立掌前后推出。目视右手(图 2-125)。

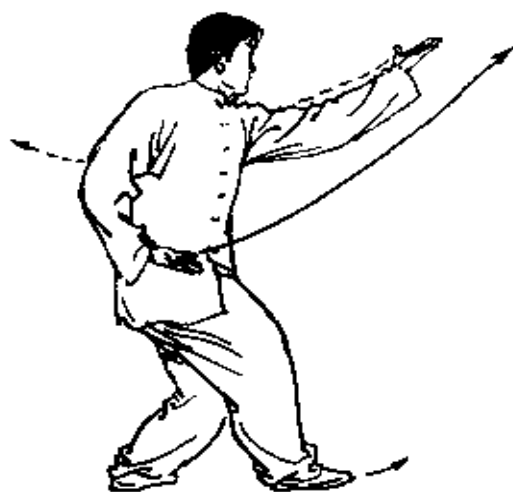


图 2-124



图 2-125

47. 撩阴戳脚

右转体,起动左脚前戳右脚;右掌撩至胸前,掌心朝上;左手配合,收至小腹前。目视右手(图 2-126)。



图 2-126

48. 上步切掌

震右脚上左脚,双脚碾动成半马步;左掌向前切出,右掌切于右侧腰际。目视左手(图 2-127)。

49. 转身擦掌

右转体；右手掸一周成立掌；左手变拳伸直；成右弓步。目视右手(图2-128)。



图 2-127

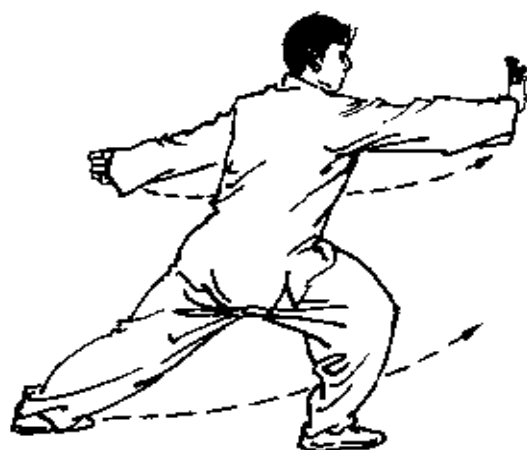


图 2-128

50. 左缠腕

①左手变拳前摆置于胸前，右手掌搭扶左手腕；戳左脚震左脚，上右腿，左转体成左弓步；左手翻腕勒于左侧腰际，双目余光右视(图2-129、图2-130)。

②右转体成右弓



图 2-129

步；冲左拳，右拳移至右侧腰际(图2-131)。

③碾双脚，左转体成马步；右手立掌平推出，左手变掌后拉置于左侧腰际。目视右手(图2-132)。

51. 提膝翻掌(原名白蛇吐信)

提右膝；双掌翻转，掌心朝上。目视右手(图2-133)。

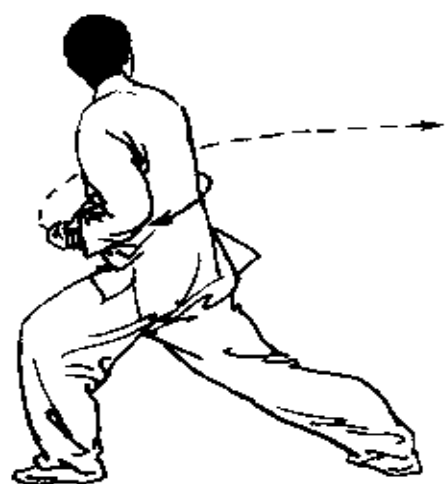


图 2-130



图 2-131



图 2-132



图 2-133

52. 勾手推掌(原名通背式)

①震右脚,上左脚,双脚碾动成马步;左掌穿过右臂上侧变勾,直臂下垂,右掌拉回置于右侧腰际。目视左手(图2-134)。



图 2-134



图 2-135

②左转体成左弓步;左臂向左横摆,右掌由胸前推出,头向左摆。目视左手(图2-135)。

53. 单足独立

右转体,提右膝;右手变拳置于左肋侧;左手变掌,举过头顶。目视前方(图2-136)。



图 2-136

54. 摆打顶肘

①左臂摆打,左手变掌,收回立于腹前,起动左脚戳右脚,脚尖朝上(图2-137)。

②震左脚上右脚,左转体双脚碾地成马步;左臂弯屈变肘,手心向上置于左肩上侧,肘尖左膝相照应,垂直地面;右臂向后



图 2-137



图 2-138



图 2-139

直摆,略低于肩,拳眼向下。目视前方(图2-138)。

55. 并步闭肘

左脚后移,并步屈体;左拳收回,由耳根沿前胸掖下,右掌立于左肩前侧。目视左侧(图2-139)。

56. 收势

左转体,横跨右脚撤左脚;双手变掌,十字交叉合于胸前,掌心朝里;双手分开沿身体两侧屈体竖掸一周,落于小腹前,掌心向下;身体立直,双手垂下。目视前方(图2-140、图2-141、图2-142、图2-143)。



图 2-140



图 2-141

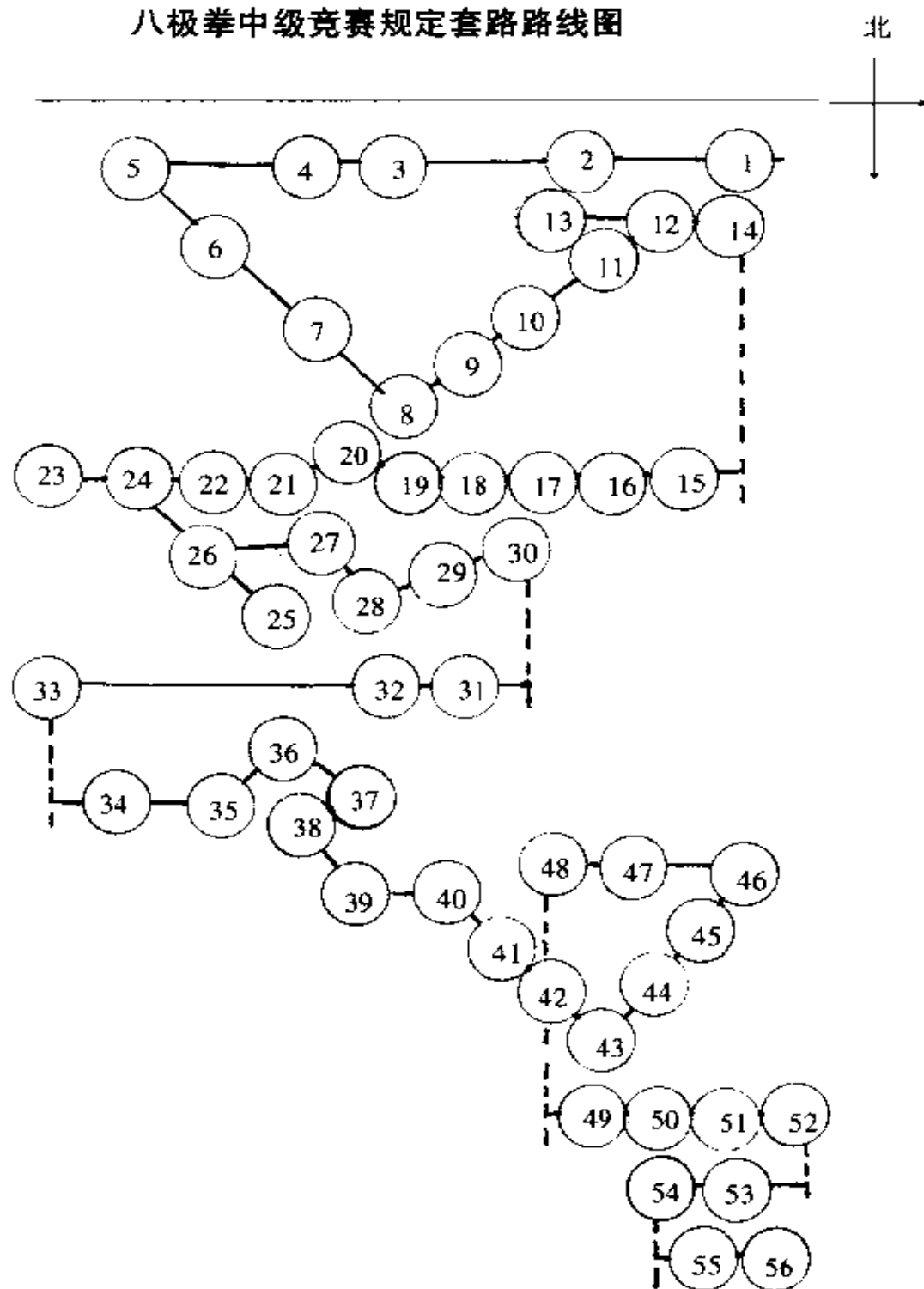


图 2-142



图 2-143

八极拳中级竞赛规定套路路线图



第三节 八极拳高级竞赛规定套路

八极拳高级竞赛规定套路以八极拳初级、中级竞赛规定套路为基础，并吸收了其他八极拳传统套路的部分内容组合而成。该套路共分四段，由 69 个动作组成。演练时间在 1 分 10 秒至 1 分 20 秒之间。

一、动作名称

第一段

1. 起势
2. 撞打顶肘
3. 上步拉弓
4. 左右拽打
5. 转身掖拳
6. 撩掌侧踹
7. 翻砸
8. 弓步冲拳
9. 虚步亮掌
10. 单臂打开
11. 双推掌
12. 提膝亮掌

第二段

13. 翻身撩臂
14. 左缠臂
15. 右缠臂
16. 右缠腕
17. 上步撑掌
18. 撤步推掌
19. 虚步翻臂
20. 弓步冲拳
21. 戳脚提打
22. 上步顶肘
23. 跪膝
24. 马步架掌
25. 转身击步冲掌
26. 闭肘
27. 虚步合掌
28. 马步冲拳
29. 马步顶肘

第三段

30. 撩掌戳脚
31. 上步切掌
32. 上步撑掌

33. 撤步推掌
34. 跃步闭肘
35. 右缠腕
36. 撤步砸
37. 跃步弹踢
38. 弓步贯拳
39. 虚步扑掌
40. 弓步崩肘
41. 上步反拷
42. 虚步亮掌
43. 双臂打开
44. 虚步反拷
45. 弓步劈拷

第四段

46. 提膝提肘
47. 落步爬山
48. 马步拦顶
49. 震脚锁喉
50. 虚步穿抱
51. 歇步掖拳
52. 马步扣顶
53. 虚步掸掌
54. 左缠腕

55. 马步推掌
56. 提膝翻掌
57. 提膝穿袖
58. 勾手推掌
59. 歇步劈抱
60. 弓步反劈
61. 马步掸手
62. 弓步推掌
63. 虚步亮掌
64. 撤步推掌
65. 抡臂盘打
66. 戳踢
67. 撤步顶肘
68. 并步闭肘
69. 收势



图 2-144

第一段

1. 起势

成立正姿势，双目平视；左手握拳，右掌按于左拳虎口处，由胸前平推伸直。目视前方（图 2-144、图 2-145）。

2. 摆打顶肘

① 左转体；右手变拳，

上左脚左拳抡臂变掌,右手跟上劈于胸前,左手配合挑立于右肩侧,上右脚的同时摆挑右臂(图 2-146、图 2-147)。

②震右脚右转体,上左脚双脚碾动成马步;左臂屈肘变拳置于左肩上侧,右手伸直后摆于身体右侧,拳眼向下略低于肩。目视左侧(图 2-148)。



图 2-145



图 2-146

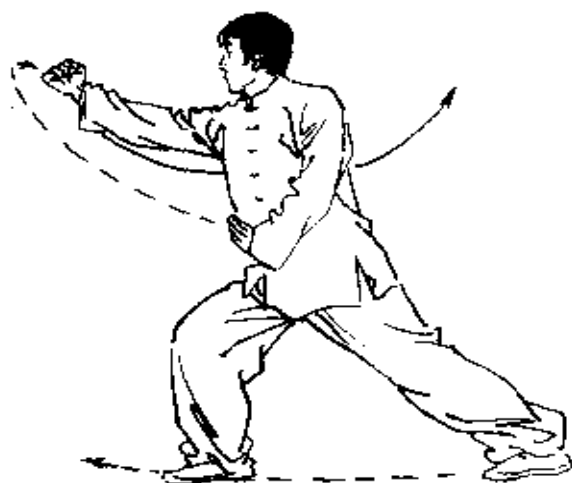


图 2-147



图 2-148



图 2-149

3. 上步拉弓

左手前劈，右手拉回置于右侧腰际，左拳配合平击出。目视左手(图 2-149)。

4. 左右拽打

①左脚起动，右脚跟提上步，双脚碾动左转体成马步，右臂横拽置于右前方，拳眼向左，左拳拉回置于左侧腰际(图 2-150)。

②右转体成右弓步，左拳横拽，右手拉回置于腰际。目视左手(图 2-151)。

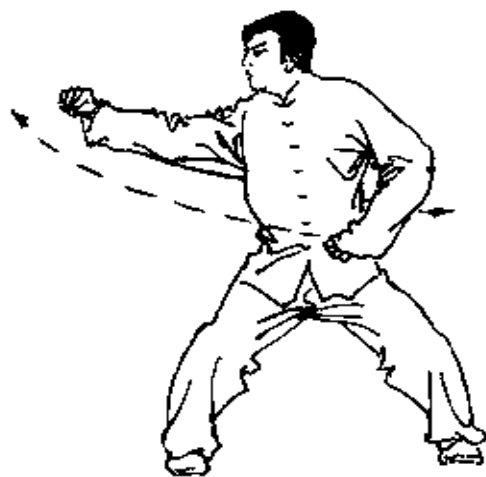


图 2-150



图 2-151

5. 转身掖拳

左臂抡劈一周，提左膝，左转体，落左脚，跟右脚并步双踝；左臂屈肘由右耳根沿前胸掖下；左手变掌举过头顶。目视右侧（图2-152、图2-153）。



图 2-152



图 2-153

6. 撩掌侧踹

迈左脚后展左臂，右脚侧踹，左掌前撩，掌心向上。目视右侧（图2-154）。



图 2-154

7. 反砸

收落右脚成右弓步；右臂沿胸前抡一周反砸，手心朝上；左掌配合右手落于腹前。目视右手(图 2-155)。

8. 弓步冲拳

拉右臂，左拳置于右肋间，击左拳，变右弓步，手心向下。目视左手(图 2-156)。



图 2-155



图 2-156



图 2-157

9. 虚步亮掌

重心后移成右虚步；左手变掌，直臂反转，右手变掌于肋侧，手心向上。目视左手(图 2-157)。

10. 单臂打开

起动右脚向前跨出，碾双足左转体成半马步；右拳撑出，左拳拉回置于左侧腰际，拳眼向下。目视右手(图2-158)。



图2-158

11. 双推掌

平托双掌；提右膝震右脚；双掌抽回置于腰际两侧；上左脚成左弓步，双掌平推。目视前方(图2-159、图2-160)。



图2-159



图2-160

12. 提膝亮掌

①左转身成右弓步；右手摆至右后侧，左手撩于胸前(图 2-161)。

②提左膝；撩右掌于头上方，左手后摆变勾置于左侧背后。

目视左侧(图 2-162)。



图 2-161



图 2-162



图 2-163

第二段

13. 翻身撩臂

落左脚震右脚，撤左腿，身体左转一周成马步；右臂撩直于右前方，左掌回落于右腋前侧。目视右侧(图 2-163)。

14. 左缠臂

①起右脚跟左脚，双足向前滑动；双手掌向前伸出下扒（图 2-164）。

②提右膝震右脚上左腿，右转体双脚碾动成马步的同时，劈



图 2-164



图 2-165

右臂，左臂里裹伸直与肩平，右臂后摆，掌心朝上举过头顶。目视左手（图 2-165）。

15. 右缠臂

本组动作与上组相同，左右颠倒（图 2-166、图 2-167）。



图 2-166

16. 右缠腕

①提右膝，右转体；左掌扶于右拳腕部，合于胸前（图 2-168）。



图 2-167



图 2-168

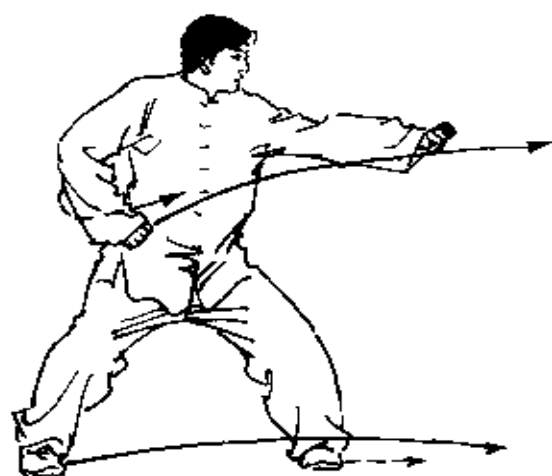


图 2-169

②震右脚上左脚，右转体成马步；左手变拳撑出，拳眼朝里，右手后拉置于腰际右侧。目视左手（图 2-169）。

17. 上步撑掌

起动左脚跟右脚，上步左转体，双脚碾动成马步；右手立掌平推，左掌后拉置于腰际。目视右手(图 2-170)。

18. 撤步推掌

①右转体；右掌反转撤于右侧腰际，右手掌顺右臂下侧向前反弹出，掌心朝上。目视左手(图 2-171)。

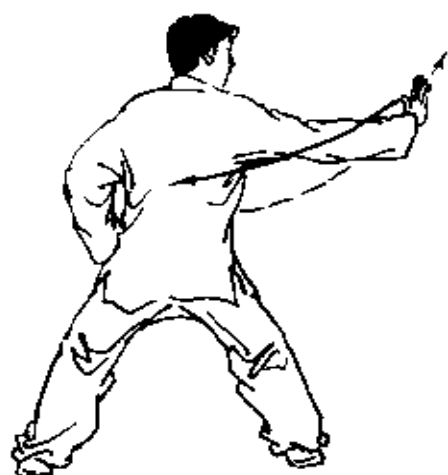


图 2-170

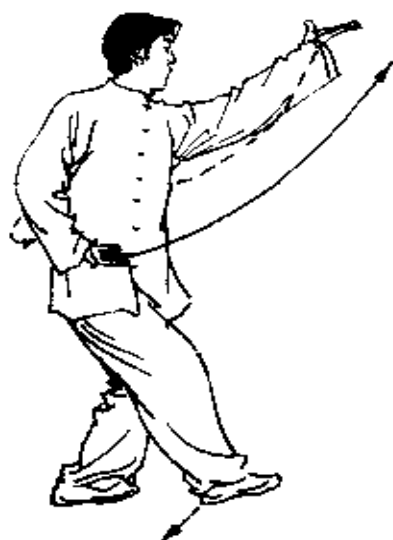


图 2-171

②横撤右腿成左弓步；右掌由腰际向斜下方推出，左掌收于左侧腰际，掌心向下。目视右手(图 2-172)。



图 2-172

19. 虚步翻臂

右转体,左脚起动,双脚碾动后滑成虚步;右臂在胸前滚翻变拳,拳心朝上,左手配合立掌置于腹前。目视前方(图2-173)。

20. 弓步冲拳

起动右脚成右弓步,左手变拳平击出,右手拉回置于右侧腰



图 2-173



图 2-174



图 2-175

际。目视左手(图2-174)。

21. 截脚提打

提右膝,向前直冲右拳,右脚提截,左手拉回置于左侧腰际。目视前方(图2-175)。

22. 上步顶肘

震右脚上左腿,右转体,双脚碾动成马步;左臂弯屈成肘,左拳置于左肩上侧,拳心朝上;右臂后摆伸直,拳眼向下,略低于右肩。目视左侧(图2-176)。

23. 跪膝

①右转体成右弓步;横抱左肘于胸前,右手置于腰际(图2-177)。



图2-176



图2-177

②左转体;左手变掌擦过头顶,掌心朝上;左脚起动右脚跟上成跪膝步;右拳向前下方击出,拳眼向上。目视右手(图2-178)。



图2-178

24. 马步架掌

起身撤右腿,双脚后滑,右转体成马步;右手变掌,双手由头前方分开,右手屈臂置于头上方,左手立掌平推。目视左手(图2-179)。

25. 转身击步冲掌

①横跨左脚,左转体;左臂随左腿直撩于胸前,右手落于腰际(图2-180)。

②起动左脚上右脚,击步双跺;冲右掌于右侧上方,掌心朝前,抽左掌立置于右肋侧。目视右手(图2-181、图2-181附图)。



图 2-179



图 2-180

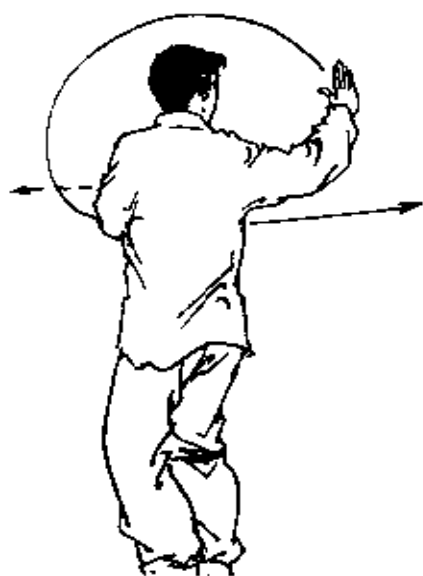


图 2-181



图 2-181 附图

26. 闭肘

①左转体；屈右臂横摆于胸前，左手由右臂内侧穿过变立掌，右臂右摆伸平，拳眼朝下，提左脚扣于右膝后侧，右腿弯曲，同时向右摆头(图 2-182)。



图 2-182

②左脚左跨，双脚左滑成马步；合双

臂,右臂下垂贴于身体右侧,左手掌立于左腋前侧。目视左侧(图2-183、图2-183附图)。

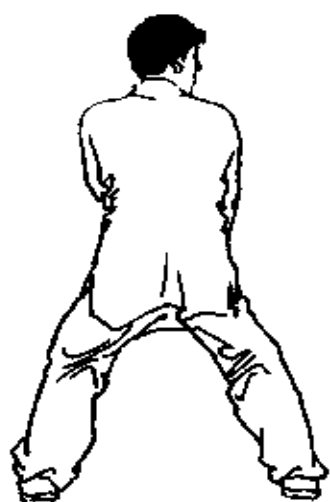


图 2-183



图 2-183 附图



图 2-184

27. 虚步合掌

左转体;右臂直抡,右转体成右虚步;右手变掌,手背劈于右大腿前侧,左臂随之抡劈,掌心朝上置于胸前,提右臂,右掌与左掌合拍。目视前方(图2-184)。

28. 马步冲拳

拉右手变拳，置于右侧腰际；上右脚，双脚碾动成马步；右拳冲击，拳眼朝上；左手变拳，拉回置于左侧腰际。目视右拳(图 2-185)。

29. 马步顶肘

右脚起动，双脚碾动；右臂屈肘，右拳置于右肩上侧，手心朝上；左手稍后移，置于左乳下侧，拳眼朝里。目视右侧(图 2-186)。



图 2-185



图 2-186

第三段

30. 撩掌戳脚

左转体，起动左脚戳提右脚；右掌撩至胸前，掌心朝上；左手掌配合收回立置于腹前。目视前方(图 2-187)。



图 2-187

31. 上步切掌

震右脚，上左腿，双脚滑动成马步；左掌向前切出，右掌切于右侧腰际。目视左侧(图 2-188)。

32. 上步撑掌

起动左脚，跟右脚上步，双脚碾地成马步；右掌由腰际向前

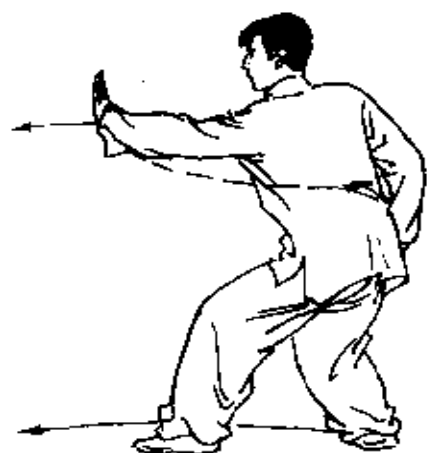


图 2-188

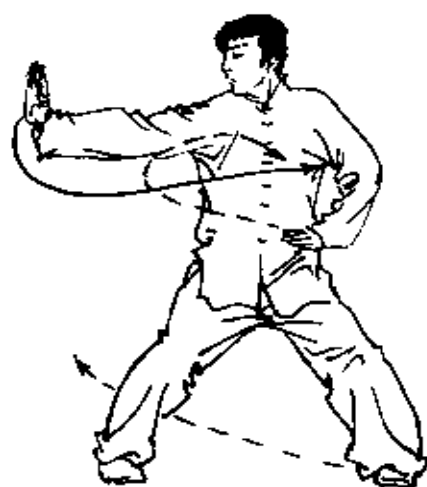


图 2-189



图 2-190

推出，左掌拉至左侧腰际。目视右侧(图 2-189)。

33. 撤步推掌

①右转体；右掌反转撤于右侧腰际，左掌顺右臂下侧向前反弹出，掌心朝上。目视左手(图 2-190)。

②横撤右腿成左弓步；右掌由腰际向斜下方推出，左掌收于左侧腰际，掌心朝下。目视右手（图2-191）。

34. 跃步闭肘

①提左膝落脚跃步；双臂分开（图2-192）。

②落脚左滑成马步，合双臂，右臂握拳下垂贴于身体右侧，双手掌立于右腋前侧。目视右侧（图2-193）。



图2-191



图2-192



图2-193

35. 右缠腕

①提右膝，右转体；左掌扶于右拳腕部，合于胸前（图2-194）。

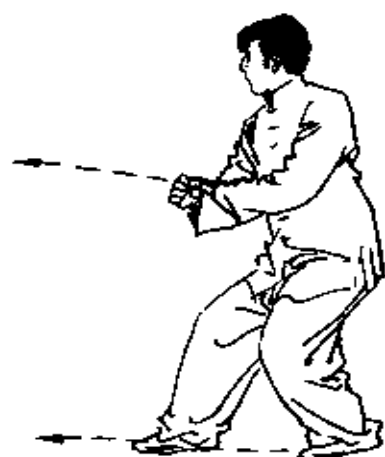


图 2 - 194

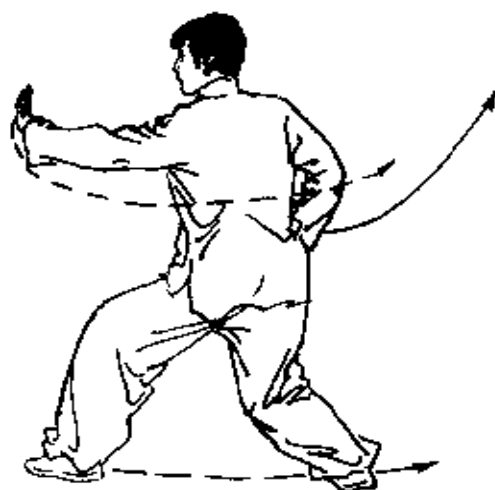


图 2 - 195



图 2 - 196

②震右脚上左脚，左转体成马步；左掌向左撑出，掌心朝前；右手后拉置于腰际右侧。目视左手（图2-195）。

36. 撤步砸

①撤左脚套于右腿后，双手变拳后悠（图2-196）。

②左转体，左手变掌，右手抡砸于右膝上侧，拳眼朝上，左手托扶于右前臂里侧成虚步。目视前方(图2-197)。



图2-197

37. 跃步弹踢

①提右膝后撤跃起，左脚弹踢(图2-198)。

②左转体，双脚落地碾动成马步；双臂握拳撑开，左拳置于左膝前侧，拳眼朝里，右拳置于右肋侧。目视左侧(图2-199)。

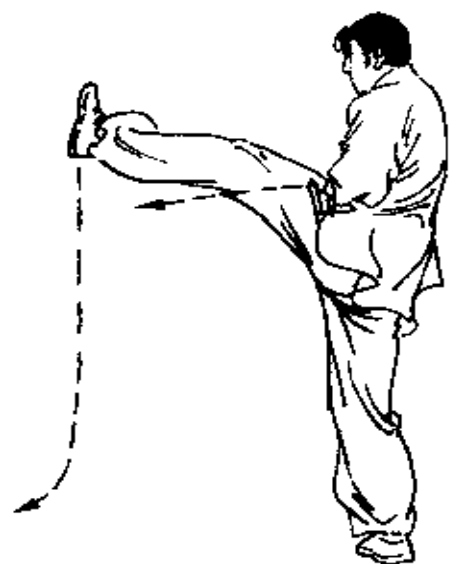


图2-198



图2-199

38. 弓步贯拳

收左脚,左转体,跨步成左弓步;左臂后抡劈出,右拳由右耳根直贯前方,左手收于右腮侧。目视右拳(图2-200)。

39. 虚步扑掌

右转体成左虚步;拉右手置于右侧腰际,左手随之扑下置左膝上侧,掌心朝下。目视前方(图2-201)。



图2-200



图2-201



图2-202

40. 弓步崩肘

迈左脚成左弓步;右臂屈肘崩于胸前,左掌平扶于右前臂外侧。目视前方(图2-202)。

41. 上步反撑

双手分开,右臂后抡,左臂下沉;上右脚成

虚步：右臂反掙，左手配合立置于右腋侧。目视左手（图 2-203）。



图 2-203



图 2-204

42. 虚步亮掌

坐胯成右虚步；左掌直臂反转，右手变掌，手心朝上，置于左侧腰际。目视左手（图 2-204）。

43. 双臂打开

右脚起动向向前跨出，右转体成马步；双掌前后推出。目视右手（图 2-205）。



图 2-205

44. 虚步反拷

左脚起动, 双脚后滑成右虚步; 右臂反拷置于胸前, 左臂配合后撤, 立掌置于右腋侧。目视前方(图 2-206)。

45. 弓步臂拷

左转体, 右脚碾动成左弓步; 右臂向下反摆, 拳眼朝下; 左臂配合拉于右腋侧。目视右侧(图 2-207)。



图 2-206



图 2-207

第四段

46. 提膝提肘

起动左脚上右脚, 提右膝; 屈右臂, 挑顶于胸前, 拳眼朝左, 右手立掌配合置于右肘左侧。目视前方(图 2-208)。

47. 落步爬山

落右脚成右虚步；右拳变掌，向前扑下，左手配合置于胸前，掌心朝下。目视前方(图2-209)。



图2-208



图2-209

48. 马步拦顶

左转体；右臂屈肘，右手变拳，左掌立扶右拳；起动右脚，双脚碾动成马步；右肘拦顶击出。目视右侧(图2-210)。



图2-210

49. 震脚锁喉

①右转体成右虚步；右手变掌，双掌前摆，左臂前伸，掌心朝上，右手拉回置于右肩下侧(图2-211)。

②震右脚、上左脚成左弓步；双掌横转外摆，右手锁喉，左手反掌置于头前。目视前方(图2-212)。



图 2-211



图 2-212



图 2-213

50. 虚步穿抱

松臂下垂；起动左脚跟右脚，滑步成跟提步；右手变拳，于右肋间向前击出，手心朝上，左手配合抱于右臂肘侧。目视前方(图2-213)。

51. 歇步掖拳

右脚起动,滑跟右脚成歇步;屈右臂,反转向前击出,手心朝上,右手拉回立置于右臂前侧。目视右手(图2-214)。



图 2-214

置于胸前,拳眼朝里;左臂向左伸开,拳眼朝下。目视右侧(图2-215)。



图 2-215

53. 虚步掸掌

右转体成右虚步;右手撩起,立掌置于胸前,左臂伸直。目视右手(图2-216)。



图 2-216

54. 左缠腕

①前悠左拳,右手搭左手腕;右转体,左脚向前戳提,震左脚上右脚左缠腕(图2-217)。

②左转体;双手拉于左侧腰际成左弓步(图2-218)。



图2-217

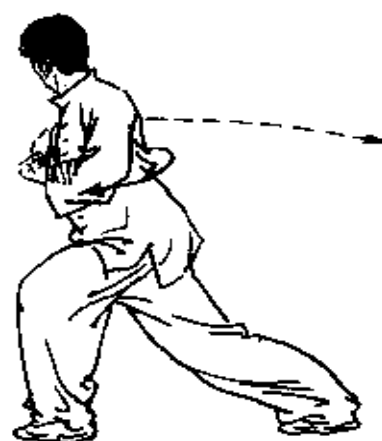


图2-218

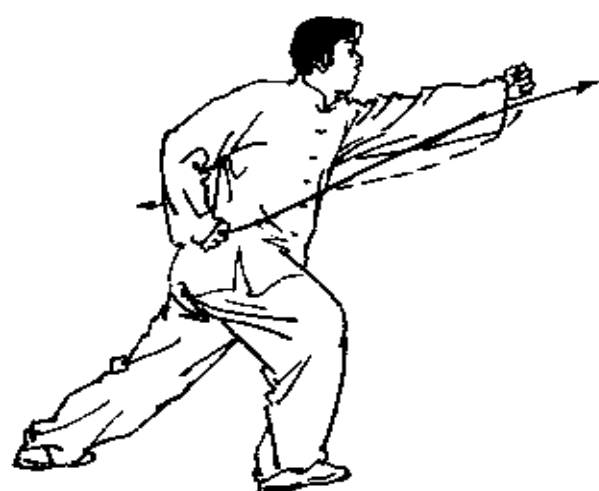


图2-219

③右转体成右弓步;左拳向右侧平击出,右手拉回置于右侧腰际。目视左拳(图2-219)。

55. 马步推掌

双脚碾动成马步,左转体;右掌平击出,左手变拳,拉回置于左侧腰际。目视右手(图 2-220)。



图 2-220



图 2-221

56. 提膝翻掌

提右膝;双手翻掌,掌心朝上。目视右手(图 2-221)。

57. 提膝穿袖

落右脚上左脚,提左膝,左转体 180°;左臂由右臂上侧向上穿起,掌心朝里;右手后拉置于左肋侧,掌心朝下,右摆头。目视右侧(图 2-222)。



图 2-222

58. 勾手推掌

跨左脚,左转体成左弓步;右手由腰际向前推出,左臂下摆反转变勾,平置于身体左侧,左摆头。目视左手(图2-223)。

59. 歇步劈抱

起动左脚,左转体,右脚跟上成歇步;双臂立向合抱,右掌劈于左肋下;左手变掌,撩抱于右耳根侧,掌心向外,左摆头。目视下侧(图2-224)。



图 2-223



图 2-224

60. 弓步反劈

右转体成右弓步;右臂右抡平置于胸前;身体后坐成虚步,右手垂落于左肋侧,左掌向前平击出。目视左手(图2-225、图2-226)。

61. 马步掸手

右脚起动,左转体,双脚碾动成马步;右手下垂向前掸出,左手拉回置于左肋侧。目视右手(图2-227)。

62. 弓步推掌

右转体成右弓步；左手立掌平推出，右手拉回置于右侧腰际。目视左手(图2-228)。



图 2-225



图 2-226



图 2-227



图 2-228

63. 虚步亮掌

坐胯成右虚步；双掌反转，手心朝上。目视左手（图 2-229）。

64. 撤步推掌

撤右脚成左弓步；右掌向前下方击出，左手掌拉回置于左侧腰际。目视右手（图 2-230）。



图 2-229



图 2-230



图 2-231

65. 抡臂盘打

右臂后摆向前划弧一周；提右脚跟；左臂后摆，劈于右小腿里侧。目视前方（图 2-231）。

66. 戳踢

右手立拳向前平击出，左手收回置于胸前；右脚向前戳踢。目视前方(图 2-232)。

67. 撤步顶肘

右脚后撤一步，右转体成马步；右臂顺势直摆于右侧，拳眼朝下；左臂屈肘，左拳置于肩胛处，拳心朝上。目视左侧(图 2-233)。



图 2-232



图 2-233

68. 并步闭肘

左脚后移，并步屈体；左拳收回由手根沿前胸掖下；右手立掌置于左腋侧。目视左侧(图 2-234)。

69. 收势

起身左转体 90°，右脚跟上，身体立直；双手变掌，十字交叉合于胸前；双手分开，沿身体两侧弹一周落于小腹前，掌心朝下；

身体立直，双手下垂。目视前方（图 2-235、图 2-236、图 2-237）。



图 2-234



图 2-235

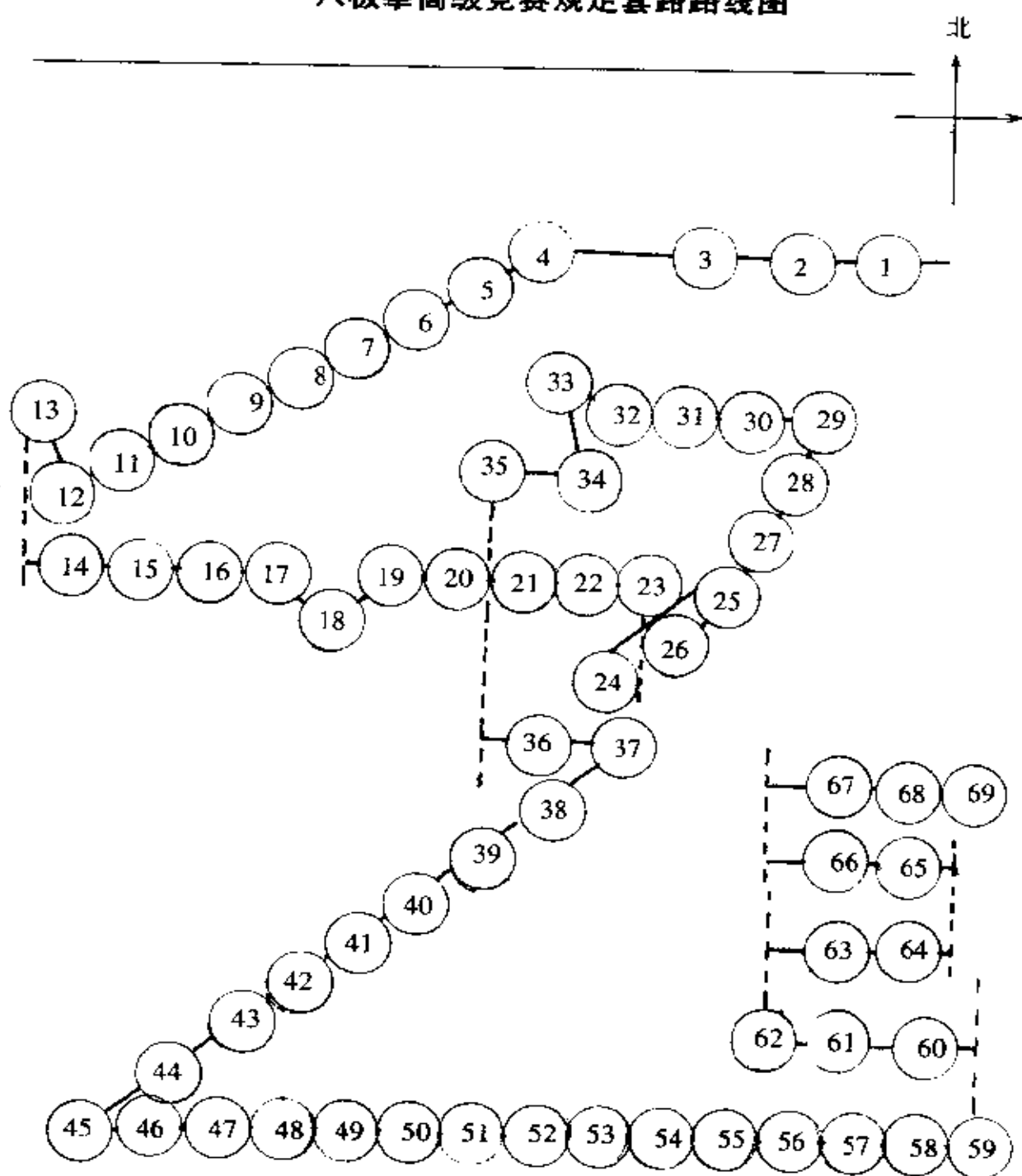


图 2-236



图 2-237

八极拳高级竞赛规定套路路线图



第三章 八极拳对练竞赛规定套路

八极拳对练,又称八极拳对打,或叫八极拳对接,系二人徒手对练套路。此套路分四段,由46个动作组成。演练时间在1分至1分10秒之间。

一、动作名称

第一段

1. 起势
2. 屈体下蹲
3. 虚步亮拳
4. 摧打顶肘
5. 拉弓式
6. 甲:左右拽打
乙:左右架打

第二段

7. 甲:转身掖拳
乙:击步冲掌
8. 甲:撩掌侧踹反砸
乙:闭肘马步架打
9. 甲:弓步拽打
乙:弓步架打
10. 甲、乙双臂打开
11. 甲:双分推掌
乙:贴身前靠
12. 甲:接膝护裆闭肘
乙:拽裆上步冲掌

第三段

13. 甲:左、右捆身大缠
乙:撤步平推掌
14. 甲:上步缠腕
乙:撤步劈掌
15. 甲、乙贴山靠
16. 甲:上步撑掌
乙:跃步闭肘
17. 甲:撤步劈掌
乙:上步缠腕
18. 甲、乙贴山靠
19. 甲:跪膝
乙:撤步砸
20. 甲:截腿架打
乙:跃起弹踢
21. 甲:击步冲掌
乙:转身掖拳
22. 甲:闭肘马步架打
乙:撩掌侧踹反砸
23. 甲:弓步架打
乙:弓步拽打
24. 甲、乙双臂打开
25. 甲:贴山前靠

乙:双分推掌

26. 甲:拽裆上步冲掌

乙:搂膝护裆闭肘

第四段

27. 甲:撤步三掌

乙:左右捆身大缠

28. 甲:撤步劈掌

乙:上步缠腕

29. 甲、乙贴山靠

30. 甲:跃步闭肘

乙:上步撑掌

31. 甲:上步缠腕

乙:撤步劈掌

32. 甲、乙贴山靠

33. 甲:撤步砸

乙:跪膝

34. 甲:跃起弹踢

乙:截腿架打

35. 甲:转身掖拳

乙:击步冲掌

36. 甲:撩掌侧踹反砸

乙:闭肘马步架打

37. 甲:弓步拽打

乙：弓步架打

38. 甲、乙双臂打开
39. 碰臂掸手
40. 左缠腕
41. 马步推掌
42. 提膝翻掌
43. 勾手推掌
44. 单足独立
45. 撞打顶肘
46. 闭肘收势

一、动作说明

第一段

1. 起势

①甲、乙双方（以下简称甲、乙。白衣白裤者为甲、白衣黑裤者为乙）成立正姿势，相距约 8 米，目对视（图 3-1）。

②左手掌、右手掌由胸前平推出。目视前方（图 3-2）。



图 3-1

2. 屈体下蹲

甲、乙右手变拳，双手拳眼朝上，并步屈体下蹲。目视前方（图 3-3）。



图 3-2



图 3-3

3. 虚步亮拳

甲、乙迈右脚上左脚成虚步；右臂下摆向后平伸。目视前方（图 3-4）。

4. 摆打顶肘

甲、乙左臂摆打，右手变掌收立于腹前；



图 3-4

左脚起动戳右脚,震右脚,上左脚,双脚碾动成马步;左臂弯曲变肘,拳心朝上,置于左肩上侧,右臂后摆,略低于肩。对视(图3-5、图3-6)。



图 3-5

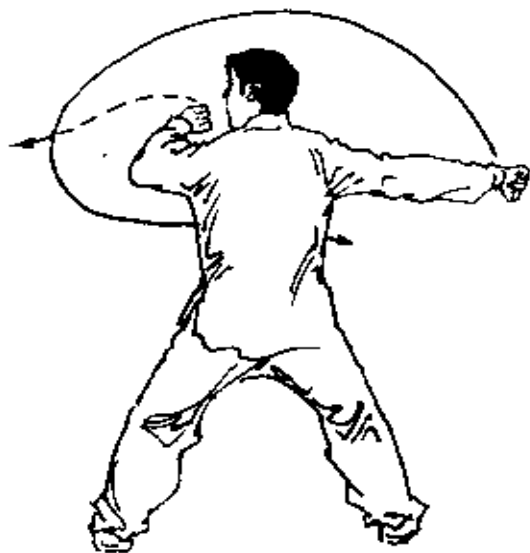


图 3-6



图 3-7

5. 拉弓式

甲、乙劈右臂,右臂前抡拉回置于右肋间;左臂由右臂上侧平伸出,拳眼朝上成左虚步。对视(图3-7)。

6. 甲:左右拽打

乙:左右架打

①甲:左脚起动,拖拉步接近乙,上右脚,左转体成马步;右臂横拽乙的前胸;

乙:左脚起动,施拉步接近甲,上右腿,左转体成马步;右手变掌按扶甲的右肩窝,左手变掌接握甲的右手腕部(图3-8)。



图 3-8



图 3-9

②甲:右转体成右弓步;左臂横拽乙的前胸,右手拉回置于右侧腰际;

乙:右转体,横跨右脚成右弓步;右掌接握甲的左手腕部,左掌按扶甲的左肩窝(图3-9)。

第二段

7. 甲：转身掖拳

乙：击步冲掌

甲：左转体；右手掖下乙的左臂置于小腹前；左手变掌云拨乙的右掌置于头上方前侧；起动右脚，左脚跟上屈体并步；

乙：右手掌沿甲左臂向甲的左腮部击出，左手顺甲的右手下沉于小腹前；右转体，起动右脚，跟左脚击步成并步（图3-10）。

8. 甲：撩掌侧踹反砸

乙：闭肘马步架打

甲：迈左脚踢右腿，脚尖向里；云摆左掌，右臂反砸落于乙的头上方，落脚成马步；左掌按扶乙的右肘部；

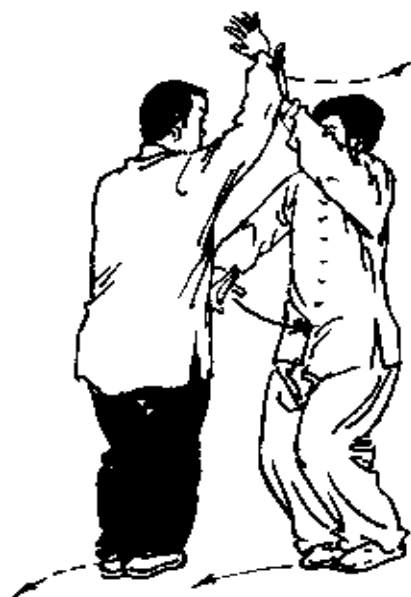


图 3-10



图 3-11

乙：撤左腿，提右膝；右掌劈砸甲的右脚，左掌立于右肩侧；落右脚，双脚向后滑动成马步；右掌反拍甲的右肋侧，掌心向左，左手接拿甲的右手腕，置于头左侧，掌心向外（图3-11、图3-12、图3-13）。

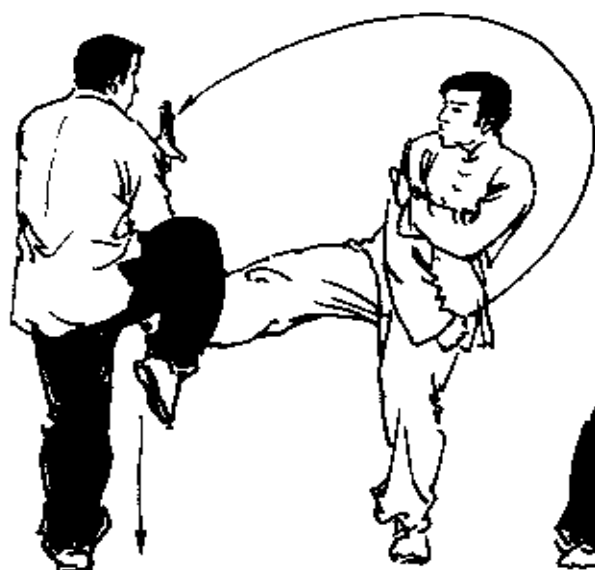


图3-12



图3-13

9. 甲：弓步拽打

乙：弓步架打

甲：右转体成右弓步；抽回右拳，置于右侧腰际，左手变拳横拽乙的右侧；

乙：右转体成右弓步；右掌扣按扶甲的左手置于胸前，掌心朝里，左掌按扶甲的左肩窝（图3-14）。

10. 甲、乙双臂打开

甲：左掌推按乙的左肩，后套左腿，向左转半周成马步；双臂

左、右打开,掌心朝里;

乙:里跨右脚,后套左腿转半周成马步;右手掌跟扶甲的左肩,左掌抽回置胸前,两臂左、右打开,掌心朝里(图3-15)。



图 3-14



图 3-15

11. 甲:双分推掌

乙:贴身前靠

甲:右转体;双掌将乙的右臂托起,震右脚,上左脚成左弓步,双掌由胸前向乙胸推出,掌心向前;

乙:甲将右臂托起时,顺势用前胸向前拥靠,成右弓步;两臂打开,掌心向外(图3-16、图3-17)。



图 3-16

12. 甲：接膝护裆闭肘

乙：拽裆上步冲掌

乙：屈右臂托甲的左肘，逃跨右脚，左手变掌，横拽甲的裆部，左转身，挂左肘，上右脚成马步，右掌击甲前胸；

甲：右转体，提左膝；下接左臂；起动左脚上右脚，左转体，抡臂于乙的后背；后套左脚，双脚滑动成马步；右臂回落立于右侧，左掌左摆立于右肩侧（图3-18、图3-19、图3-20、图3-21、图3-22）。



图 3-17



图 3-18



图 3-19



图 3-20



图 3-21

第三段

13. 甲：左右捆身大缠

乙：撤步平推掌

甲：右手反刁乙的右手腕；震右脚，上左脚于乙的右腿后，上左臂屈肘缠压乙的右臂，捆抱乙的后腰，右掌击打乙的面部；

乙：左手拨开甲的右掌，顺势推击甲的左



图 3-22

肩窝,后撤右腿成马步,右手掌立护左肩内侧;

甲:左手反扣乙的左手置于胸前;震左脚上右腿于乙的左臂,拥抱乙的后腰;左掌击打乙的面部;

乙:右手拨开甲的左掌,顺势推击甲的右肩窝,后撤左腿成马步;左手掌拉回左肋侧(图3-23、图3-24、图3-25、图3-26)。

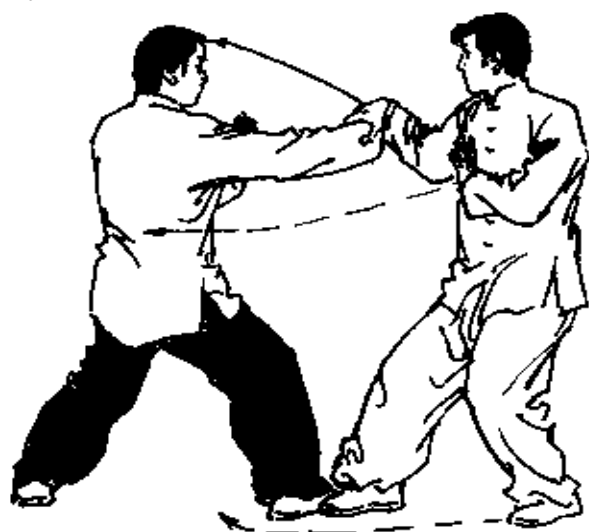


图 3-23



图 3-24



图 3-25



图 3-26



图 3-27

甲的双手松开，右手抡劈甲的后背，右腿横撤步挂甲的左腿，使甲双手扑地（图 3-27、图 3-28、图 3-29、图 3-30）。

14. 甲：上步缠腕

乙：撤步劈掌

甲：右手在下，左手在上，合捧乙的右手于胸前，使乙的手置于右手腕上侧，两手心向下；震右脚，左转体，上左腿置于乙的右腿后，左手腕转缠乙的手腕；

乙：右臂随甲缠力方向向里反转，左手掌由下横拨甲的左肘，使



图 3-28

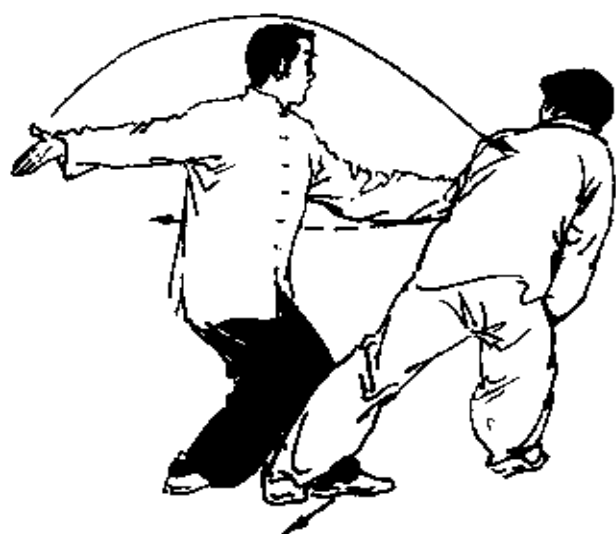


图 3-29



图 3-30

15. 甲、乙贴山靠

甲起身成马步，左脚起动，双脚向左滑动；用左侧肋部向左撞击乙的身体右侧；双手在胸前自然配合；乙右臂下垂，左手掌立于右肩前侧，右脚向右起动成马步，双脚向右滑动，用右肋部撞击甲的左侧肋部，左臂在甲的左臂里边(图 3-31)。



图 3-31

16. 甲：上步撑掌

乙：跃步闭肘

乙右臂上撩甲的左臂，右脚向左侧起动，双脚跃起向左撤成马步；甲左脚向前起动，上右腿成马步，右掌向乙的右胸击出，拉回左掌立于右肩前侧；乙右臂滑拨甲的右臂下垂置于右侧，左掌立于右肩前侧(图3-32、图3-33)。



图 3-32

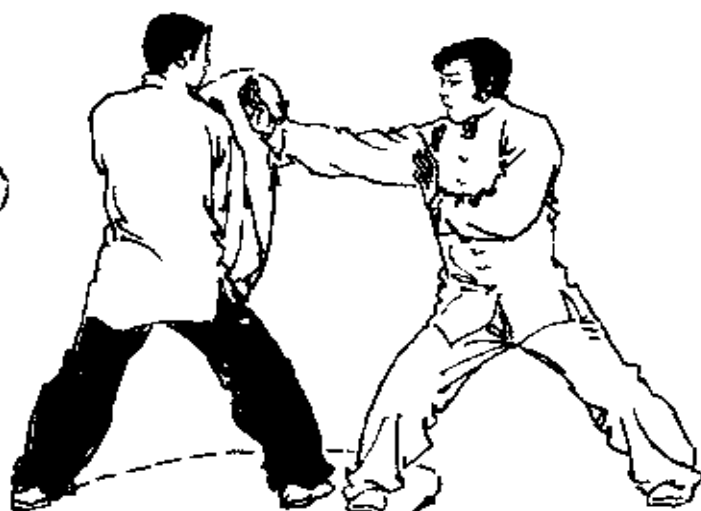


图 3-33

17. 甲：撤步劈掌

乙：上步缠腕

乙：右手在下，左手在上，合捧甲的右手于胸前，使甲的手置于右手腕上侧，两手心向下；震右脚，右转体，上左腿置于甲的右腿后，右手腕转缠甲的手腕；

甲：右臂随乙缠力的方向向里反转，左掌由下横拨乙的左

肘,使乙的双手松开,右手抡劈乙的后背,右腿横撤步挂乙的左腿,使乙双手扑地(图3-34、图3-35)。



图 3-34

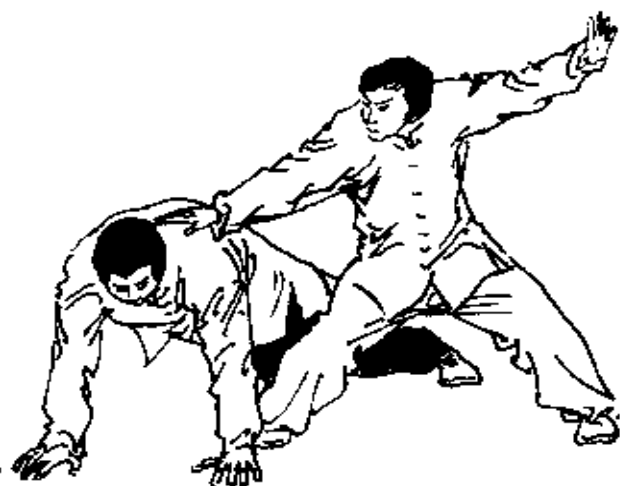


图 3-35

18. 甲、乙贴山靠

乙起身成马步,左脚起动,双脚向前滑动;用左侧肋部向左撞击甲的身体右侧,双手在胸前自然配合;甲右臂下垂,左手掌立于右臂前侧;右脚向右起动成马步,双脚向右滑动,用右肋部撞击乙的左侧肋部,右臂在乙的左臂里边(图3-36)。



图 3-36



图 3-37

19. 甲：跪膝

乙：撤步砸

甲的右臂将乙的左臂撩起；乙撤左脚，左转体，抡劈右臂于甲的头上方，左掌收于右肋侧；甲的左前臂接架乙的右前臂，起动右脚上左脚成跪膝步，右拳击打乙的小腹（图 3-37、图 3-38、图 3-39）。



图 3-38



图 3-39

20. 甲：截腿架打

乙：跃起弹踢

乙的左掌在胸前横推甲的右前臂，迫撤右脚，跃起踢出左腿；甲右前臂砸乙的左小腿内侧；乙落左脚成马步，左臂反砸甲的头部，甲撤右脚成马步，双手接拿乙的左臂置于胸前（图3-40、图3-41）。

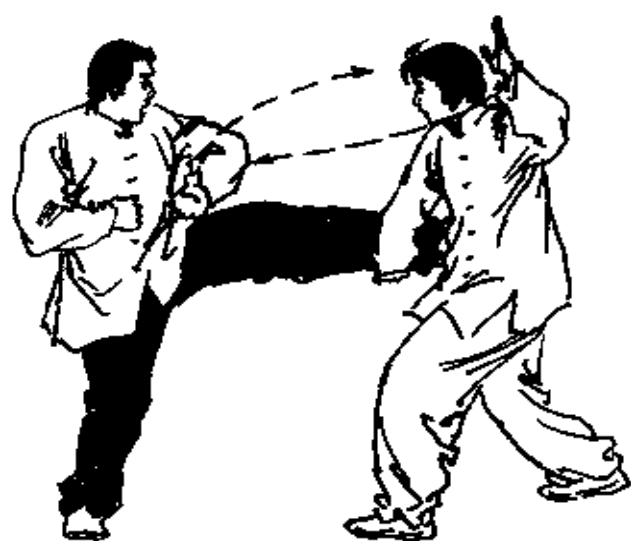


图3-40



图3-41

21. 甲：击步冲掌

乙：转身掖拳

乙：左转体，右手掖下甲的左臂置于小腹前，左手变掌，云拨甲的右掌，置于头上方前侧，起动右脚左脚跟上，屈体成并步；

甲：右手掌沿乙的左臂向乙的左腿部击出，左手顺乙右手下沉于小腹前，右转体，右脚起动，跟左脚击步成并步（图3-42）。



图 3-42

22. 甲:闭肘马步架打

乙:撩掌侧踹反砸

乙:迈左脚踢右脚,脚尖向里,云摆左掌,右臂反砸落于甲的头上方,落脚成马步,左手掌按扶甲的右肘部;

甲:撤左腿,提右膝,右掌劈砸乙的右脚,左掌立于右肩侧,落右脚双足向右滑动成马步;右手掌反拍乙的

右肋侧,掌心向左,左手接拿乙的右手腕置于头左侧,掌心向外(图3-43、图3-44)。



图 3-43



图 3-44

23. 甲：弓步架打

乙：弓步拽打

乙：右转体成右弓步，抽回右拳置于右侧腰际，左手变拳，横拽甲的右侧，拳眼向里；

甲：右转体成右弓步，左掌扣按扶乙的左手置于胸前，掌心向里，左掌按扶乙的左肩窝(图3-45)。

24. 甲、乙双臂打开

乙：右掌推扶甲的左肩，后套左腿，左转体半周成马步，两臂左右打开，掌心向外；

甲：里跨右脚后套左腿，左转半周成马步；右手掌跟扶乙的左肩，左掌抽回置胸前，两臂左右打开，掌心向外(图3-46)。

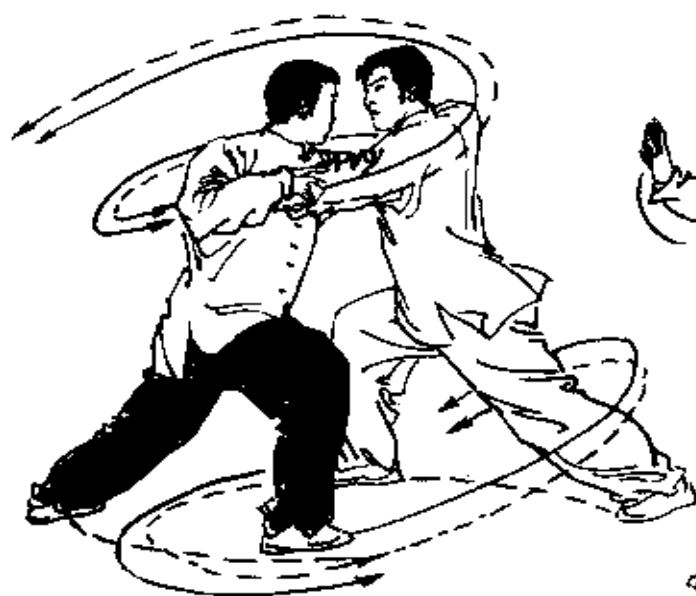


图3-45



图3-46

25. 甲：贴山前靠

乙：双分推掌

乙：右转体，双掌将甲的右臂托起；震右脚上左腿成左弓步；双手掌由胸前向甲的胸前推击，掌心向前；

甲：当乙将右臂托起时，顺势用前胸向前拥靠，成右弓步，两臂伸开，掌心向外（图3-47、图3-48）。



图3-47



图3-48

26. 甲：拽档上步冲掌

乙：接膝护档闭肘

甲：屈右臂，右手托乙的左肘，逃跨右脚，左手变拳横拽乙的裆部，左转身挑挂左肘，上右脚成马步，右掌击乙的前胸；

乙：左转体，提左膝，下接左臂，起动左脚上右脚，左转体，抡左臂劈甲的后背；后套左脚，双脚滑动成马步；右臂回落立于右

側,左掌右摆立于左肩側
(图 3-49、图 3-50、图
3-51)。

第四段

27. 甲:撤步三掌

乙:左右捆身大
纏

乙:右手反刁甲的右
手腕,震右脚上左腿于甲
的右腿后,上左臂屈肘纏
压甲的右臂,捆抱甲的后
腰,右掌击打甲的面部。



图 3-49



图 3-50



图 3-51



图 3-52

甲：左手拨开乙的右掌，顺势推击乙的左肩窝，反撤右腿成马步，右掌立护左肩内侧；

乙：左掌反扣按扶甲的左手置于胸前，震左脚于甲的左腿后，上右臂屈肘缠压甲的左臂，捆抱甲的后腰，左掌击打乙的面部；

甲：右手拨开乙的左掌，顺势推击乙的右肩窝，后撤左腿成马步，左掌拉回置于左侧肋间（图 3-52、图 3-53、图 3-54、图 3-55、图 3-56）。



图 3-53

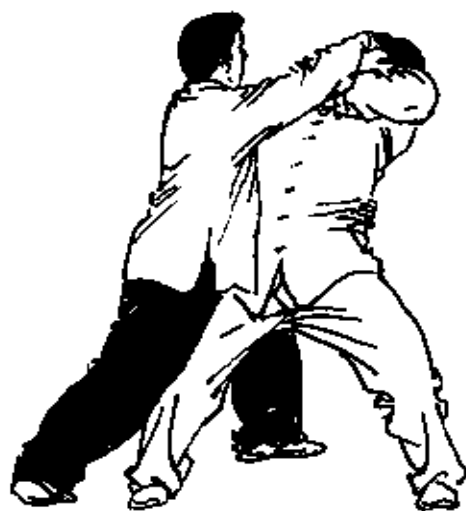


图 3-54



图 3-55



图 3-56

28. 甲：撤步劈掌

乙：上步缠腕

乙：右手在下，左手在上，合捧甲的右手于胸前，使甲的手置于右手腕上侧，两手心向下；震右脚右转体，上左腿置于甲的右腿后，右手腕转缠甲的手腕；

甲：右臂随乙缠力的方向向里反转，左掌由下横拨乙的左肘，使乙的双手松开，右手抡劈乙的后背，右腿横撤步挂乙的左腿，使乙双手扑地（图 3-57、图 3-58、图 3-59）。



图 3-57

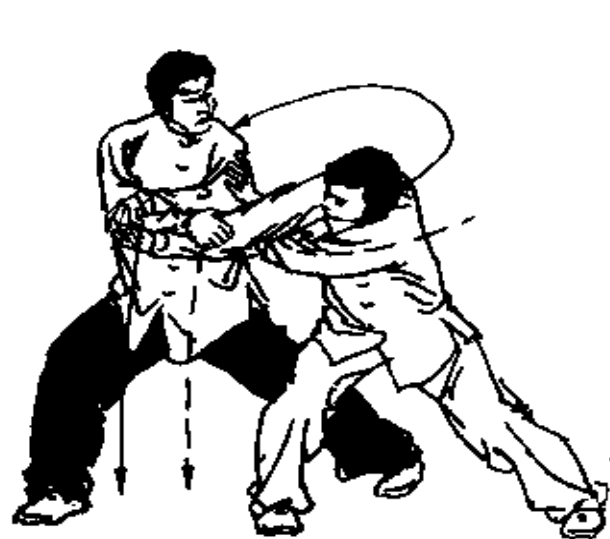


图 3-58

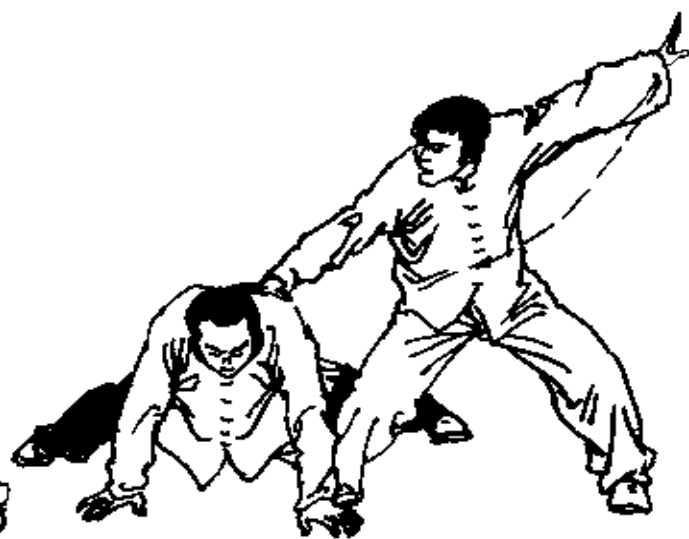


图 3-59

29. 甲、乙贴山靠

乙起身成马步,左脚起动向左滑动,用左侧肋部向左撞击甲的身体右侧,双手在胸前自然配合;甲右臂下垂,左掌立于右肩前侧,右脚向右起动成马步,双脚向右滑动,用右肋部撞击乙的左侧肋部,右臂在乙的左臂里边(图 3-60)。



图 3-60

30. 甲：跃步闭肘

乙：上步撑掌

甲右臂上撩乙的左臂，右脚向左侧起动，双脚跃起向左撤；乙左脚向前起动，上右腿成马步，右掌向甲的右胸击出，拉回左掌于左腰侧；甲右臂滑拨乙的右臂下垂置于右侧，左掌立于右肩前侧成马步（图3-61、图3-62）。

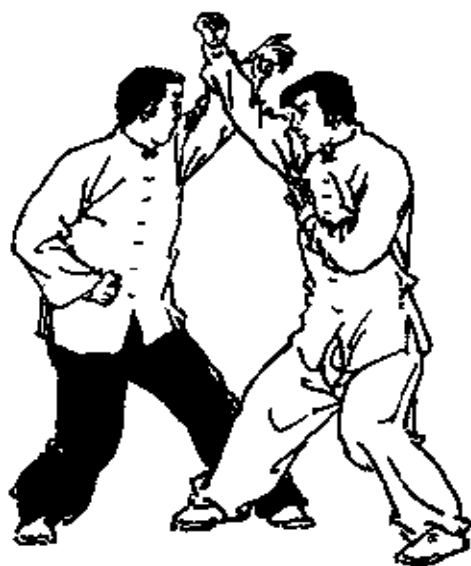


图 3-61

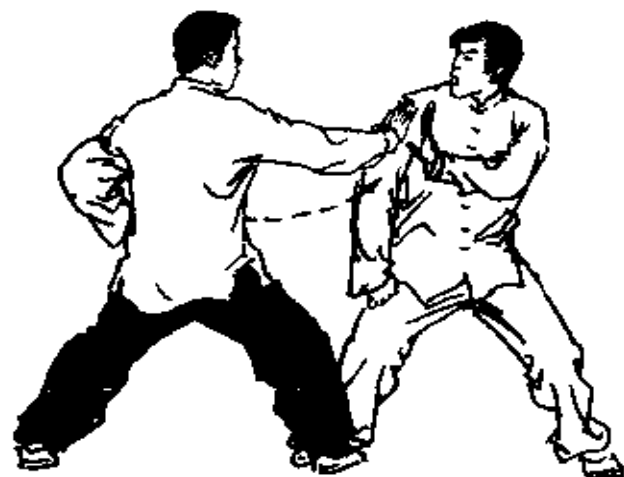


图 3-62

31. 甲：上步缠腕

乙：撤步劈掌

甲：右手在下，左手在上，合捧乙的右手于胸前，使乙的手置于右手腕上侧，两手心向下，震右脚右转体，上左腿置于乙的右腿后，右手腕转缠乙的手腕；

乙：右臂随甲缠力的方向向里反转，左掌由下横拨甲的左肘，使甲的双手松开，右手抡劈乙的后背，右腿横撤步挂甲的左

腿,使甲双手扑地(图3-63、图3-64)。



图3-63



图3-64

32. 甲、乙贴山靠

甲起身成马步,左脚起动,双脚向前滑动,用左侧肋部向左撞击乙的身体右侧,双手在胸前自然配合;乙右臂下垂,左掌立于右肩前侧,右脚向右起动成马步,双脚向右滑动,用右肋部撞击甲的左侧肋部,右臂在甲左臂的里边(图3-65)。



图3-65

33. 甲：撤步砸

乙：跪膝

乙的右臂将甲的左臂撩起；甲撤右脚左转体，右臂抡劈至乙的头上方，左掌收于右肋侧；乙左前臂接架甲的右前臂，起动右脚，上左脚成跪膝步，右拳击打甲的小腹（图3-66、图3-67）。



图 3-66



图 3-67

34. 甲：跃起弹踢

乙：截腿架打

甲的左掌在胸前横推乙的右前臂，迫撤右脚，跃起踢出左腿；乙右前臂砸甲的左小腿内侧；甲落左脚成马步，左臂反砸乙的头部；乙撤右脚成马步，双手接拿甲的左臂置于胸前（图3-68、图3-69）。



图 3-68



图 3-69

35. 甲:转身掖拳

乙:击步冲掌

甲:左转体,右手掖下乙的左臂置于小腹前,左手变掌云拨乙的右手掌,置于小腹前,左手变掌云拨乙的右掌,置于头上方前侧,起动左脚,右脚跟屈体成并步;

乙:右手掌沿甲左臂向甲的左腮部击出,右手顺甲右手下沉于小腹前,右转体右脚起动,跟左脚击步成并步(图 3-70)。



图 3-70

36. 甲:撩掌侧踹反砸

乙:闭肘马步架打

甲:迈左脚,踢右腿,脚尖向里,云摆左掌,右臂反砸落于乙的头上方,落脚成马步,左掌按扶乙的右肘部;

乙:撤右腿,提右膝,右掌劈砸甲的右脚,左掌立于右肩侧;落右脚,双脚向左滑动成马步,右掌反拍甲的右肋侧,掌心向左,左手接拿甲的右手腕置于头左侧,掌心向外(图3-71、图3-72)。



图 3-71



图 3-72

37. 甲:弓步拽打

乙:弓步架打

甲:右转体成右弓步;抽回右拳,置于右侧腰际,左手变拳横拽乙的右侧,拳眼朝里;

乙:右转体成右弓步;右掌扣按扶甲的左手置于胸前,掌心

向里,左掌按扶甲的左肩窝(图3-73)。

38. 甲、乙双臂打开

甲:右掌推按乙的左肩,后套左腿,向左转半周成马步;两臂左右打开,掌心朝里;

乙:里跨右脚,后套左腿,左转半周成马步;右掌跟扶乙的左肩,左掌抽回置胸前,两臂左右打开,掌心向里(图3-74)。



图3-73

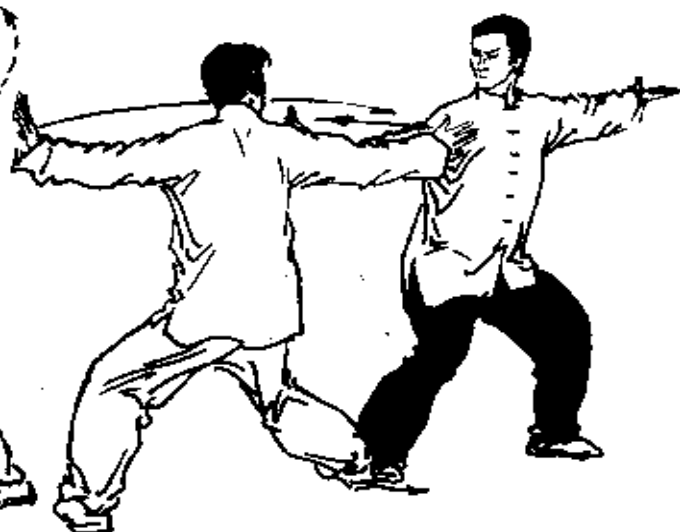


图3-74

39. 碰臂掸手

甲、乙右前臂里碰,左掌收回立于右腋下;右臂里抢上掸出成立掌,左臂自然伸开与肩平;右转体成弓步。目视右手(图3-75、图3-76)。



图 3-75



图 3-76

40. 左缠腕

①甲、乙左手变拳，前摆置胸前，右掌搭扶左手腕，同时戳左脚(图 3-77)。

②震左脚，上右脚，左转体成左弓步；左手翻腕勒于左侧腰际。双目对视(图 3-78)。



图 3-77

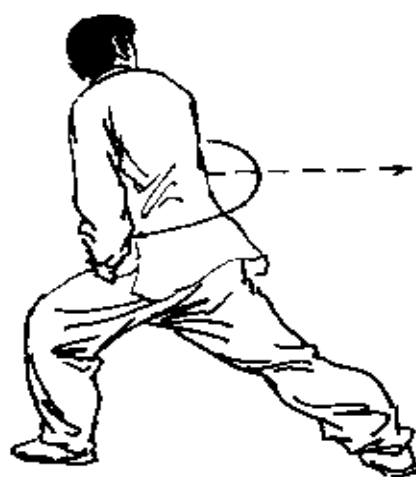


图 3-78

③右转体成右弓步,同时冲左拳,右拳移至右侧腰际(图3-79)。

41. 马步推掌

甲、乙左转体,碾双脚成马步;右手立掌平推出,左手变掌,后拉置于左侧腰际。目视右手(图3-80)。

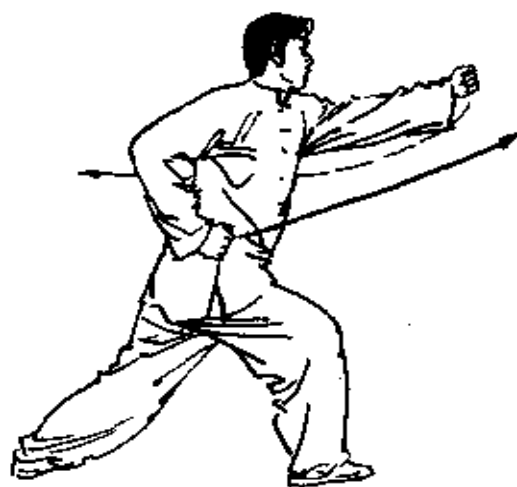


图 3-79

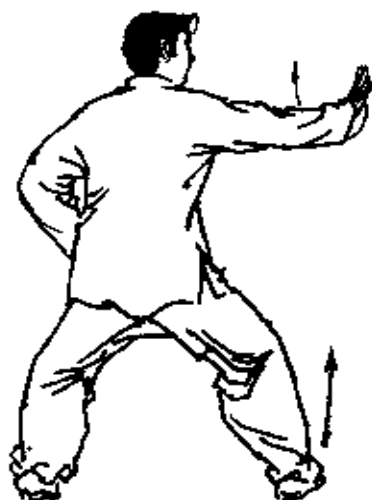


图 3-80

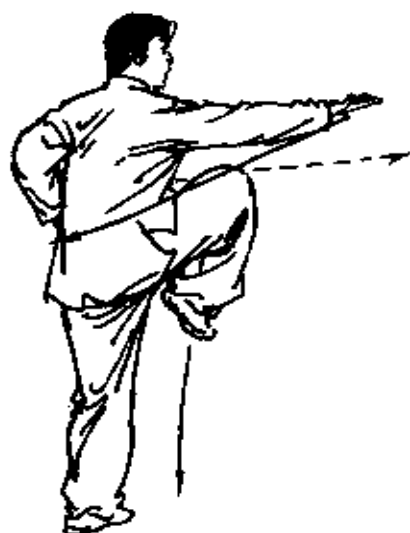


图 3-81

42. 提膝翻掌

甲、乙提右膝,双掌反转,掌心朝上。目视右手(图3-81)。

43. 勾手推掌

①甲、乙震右脚上左腿,双脚碾动成马步;左掌穿过右臂上侧变勾手,直臂下垂。

右掌拉回置右侧腰际。目视左手(图 3-82)。

②左转体成左弓步；左臂向左横摆，右掌由胸前推出，头向左摆。目视左手(图 3-83)。



图 3-82

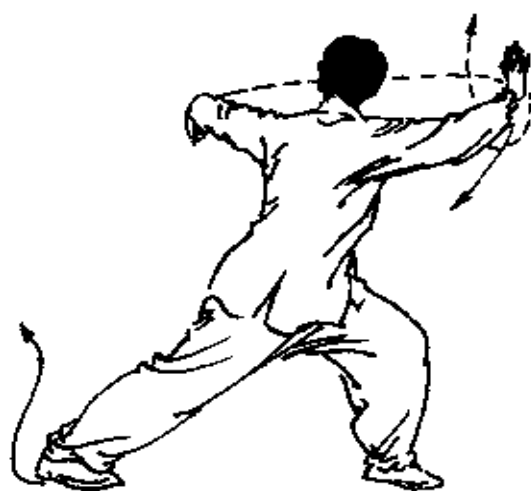


图 3-83

44. 单足独立

甲、乙右转体，提右膝；右手变拳置于左腹前，左手变掌举过头顶。目视对方(图 3-84)。

45. 摆打顶肘

甲、乙右臂摆打，左手变掌收回立于腹前；左脚起劲，戳提右脚，脚尖朝下



图 3-84

(图 3-85)。震右脚,上左脚,左转体,双脚滑动成马步;左臂弯曲变肘,左手变拳,拳心斜向上,置于左肩上侧,肘尖与左膝相照应,垂直地面;右臂朝后直摆,略低于肩,拳眼朝下。目视对方(图 3-86)。



图 3-85



图 3-86

46. 闭肘收势

甲、乙左脚后移,并步屈体,左拳收回,由耳根沿前胸掖下,右手立掌置于左肩前侧;横跨右脚,撤左脚,左转体,双手变掌,十字交叉合于胸前,掌心朝里;双手分开,沿身体两侧屈体竖掸一周落于小腹前,掌心向下,身体立直,双手垂下。目视对方(图 3-87、图 3-88、图 3-89、图 3-90)。



图 3-87



图 3-88

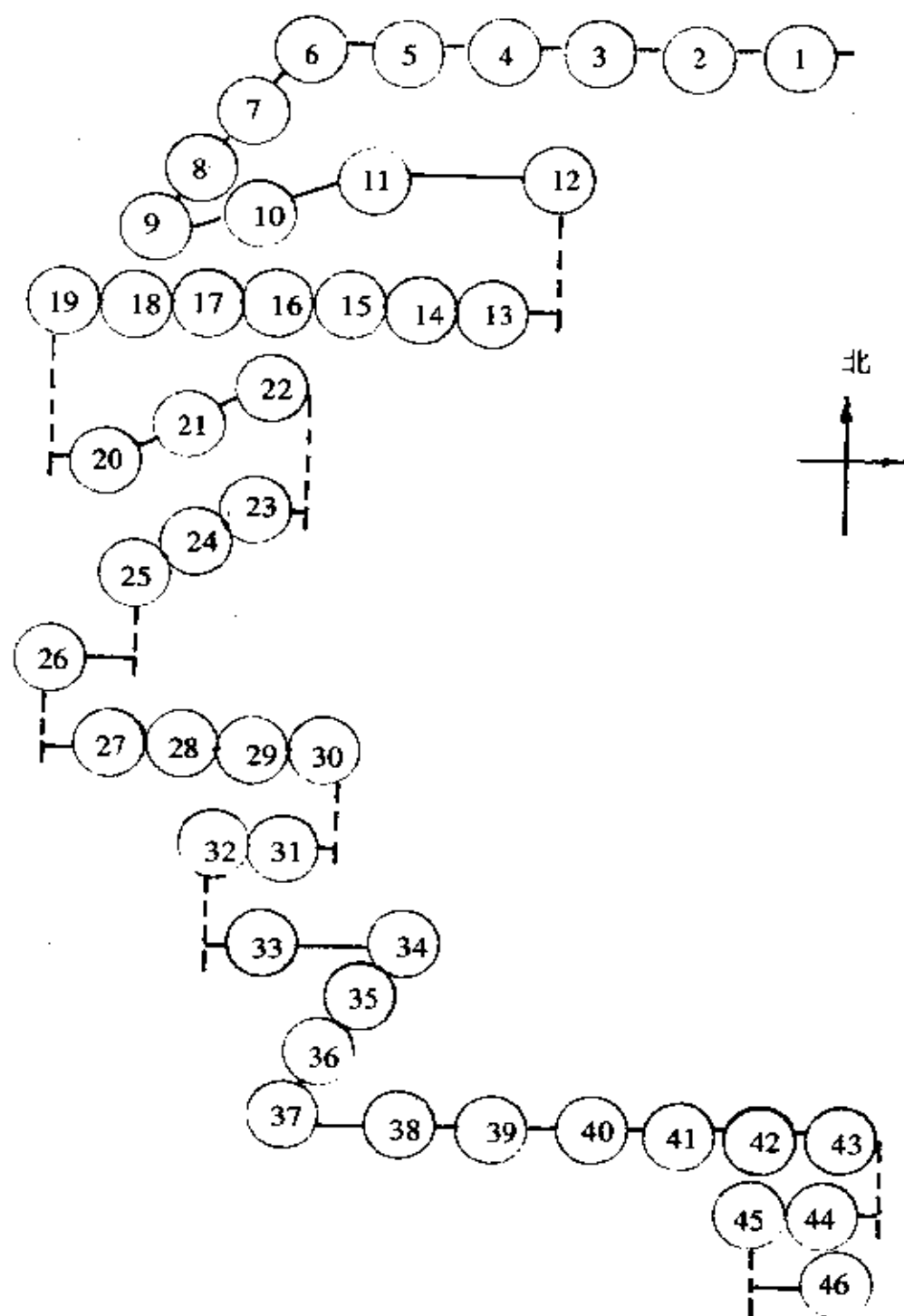


图 3-89



图 3-90

八极拳对练竞赛规定套路(甲方)路线图



第四章 刀术竞赛规定套路

刀术,该套路原名称为“提柳散阴刀”,此套路所用的刀形似柳叶。运动形式多以提、撩、截、劈、抹、刺为主,似风摆柳叶状,故称“提柳刀”。所谓散阴,即左右背刀横抹,传统说法叫“杀人不见人”,故也称之为“散阴刀”。本套路经过重新加工整理,吸收了本门派其他刀术套路的部分刀法,在套路结构和运动路线上也作了重新调整,避免了动作重复,八极拳的风格更加突出。

本套路分四段,由 36 个动作组成。演练时间在 1 分至 1 分 20 秒之间。

一、动作名称

第一段

1. 起势
2. 弓步背刀
3. 弓步劈刀

4. 马步劈刀
5. 上步截腕
6. 提膝刺刀
7. 马步拥刀
8. 盘头过脑
9. 上步劈刀
10. 套步转身劈刀
11. 缩刀刺

第二段

12. 撤步拦刀
13. 缩刀刺
14. 撤步拔刀
15. 提撩刀
16. 撤步提撩刀
17. 拔刀行刺
18. 马步撑刀
19. 翻身跃步劈刀
20. 拥刀柄
21. 横扫刀
22. 弓步劈刀
23. 歇步截刀
24. 马步提刀

第三段

25. 震脚换把
26. 行步刺刀
27. 大提柳
28. 刀里藏身

第四段

29. 行步扫刀
30. 弓步提撩
31. 左右拥刀
32. 小提撩
33. 左右横扫
34. 抹刀式
35. 刀献刃
36. 退步收势

二、动作说明

第一段

1. 起势

- ①身体立正；左手抱刀，右手自然下垂(图4-1)。
- ②迈右脚成右虚步，右转体；右掌扶刀背由胸前推出(图4-2)。
- ③迈左腿成左虚步；双手配合将刀翻转反背于左臂后，右手立掌平推出(图4-3)。

④起动左脚，上右脚，身体立直；右手在胸前划弧置于头上方。目视左侧(图4-4)。



图 4-1



图 4-2



图 4-3



图 4-4

2. 弓步背刀

左手背刀横摆于胸前,刀柄朝后,右手落下搭于刀柄处。提左膝,摆刀落脚成左弓步,右掌平推,左转体。目视前方(图4-5、图4-6)。



图4-5



图4-6

3. 弓步劈刀

①左转体,提右膝;右手接刀(图4-7)。

②右脚落地,双腿向左前方交叉跃出成右弓步;刀由身体前侧抡一周劈下,左臂后展。目视刀尖(图4-8)。



图4-7

4. 马步劈刀

①右转体,抡左臂,刀摆至身后(图4-9)。左脚在左前方划弧摆动,右脚由左脚前套跨步的同时,左脚左跨步成马步;双手握刀,由头上方竖直劈下。目视前方(图4-10、图4-11)。



图 4-8



图 4-9



图 4-10



图 4-11

5. 上步截腕

右脚起动,上左脚成左虚步;刀随身体抹劈于右肋侧。目视刀尖(图4-12)。

6. 提膝刺刀

左转体,提左膝;刀刃朝上向前平刺,左臂后展。目视刀尖(图4-13)。



图 4-12

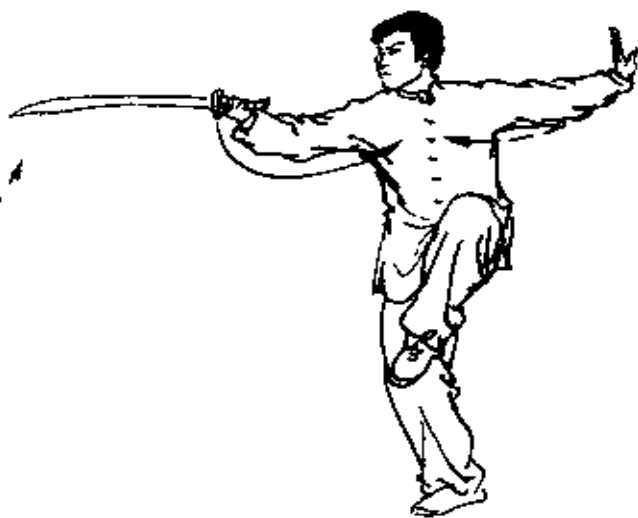


图 4-13

7. 马步拥刀

震左脚于右脚前,右脚闯步跨出成马步;刀柄随身体向前拥撞。目视刀柄(图4-14、图4-15)。

要点:此动作原称“醉汉靠柱”,运动状态似醉汉,突出闯击步和挨、崩、挤、靠的技术特点。



图 4-14

8. 盘头过脑

刀背朝里立扫一周,然后起动右脚迈左脚成左虚步,盘头过脑成虚步亮刀式。目视左手(图4-16)。



图 4-15

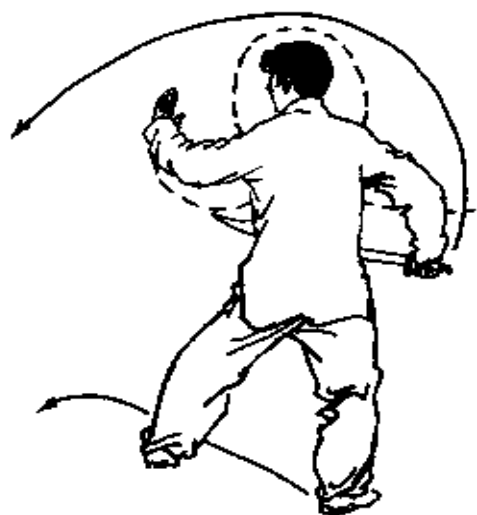


图 4-16

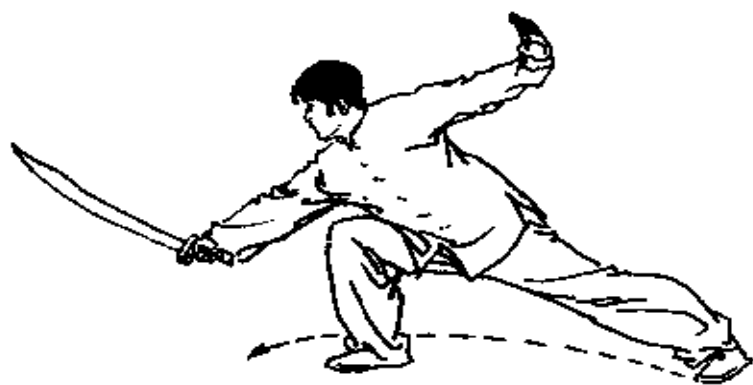


图 4-17

9. 上步劈

刀

左臂抡劈一周,刀随右脚向前迈出的同时,成右弓步劈刀。目视刀尖(图4-17)。

10. 套步转身 劈刀

左脚后套步，刀由内侧抡劈一周，身体紧跟旋转一周，右脚向前迈成右弓步劈刀。目视刀尖（图4-18、图4-19、图4-20）。

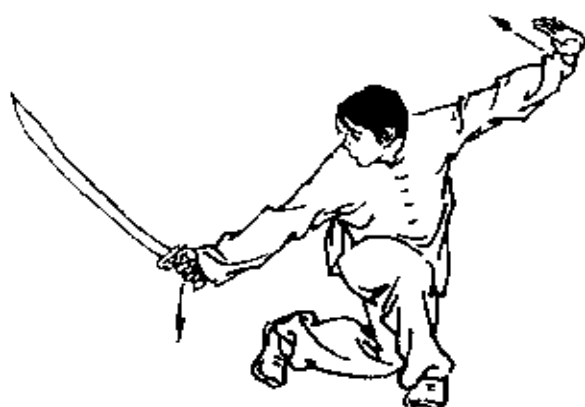


图 4-18



图 4-19



图 4-20

11. 缩刀刺

①提右腿，将刀柄缩拉于腹部，刀刃朝上，左手扶刀柄（图 4-21）。

②右腿向前跨出震脚成马步；刀顺势刺出，后展左手。目视刀尖（图 4-22）。

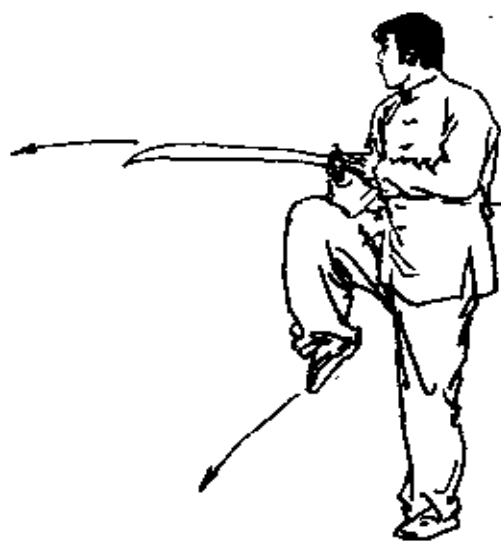


图 4-21

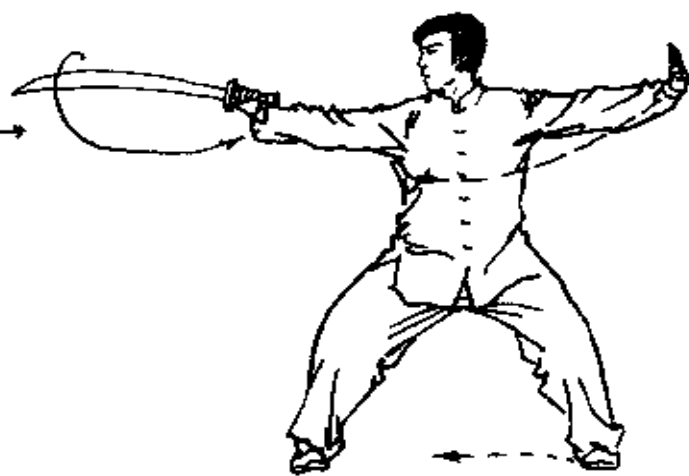


图 4-22

第二段

12. 撤步拦刀

刀沿右臂内侧抡劈一周，左手前扶右前臂，撤左脚成右虚步；刀横向扫于膝前。目视右手（图 4-23）。

13. 缩刀刺

①微提右腿，将刀柄缩于腹部，刀刃朝上，左手扶刀柄（图 4-24）。



图 4-23

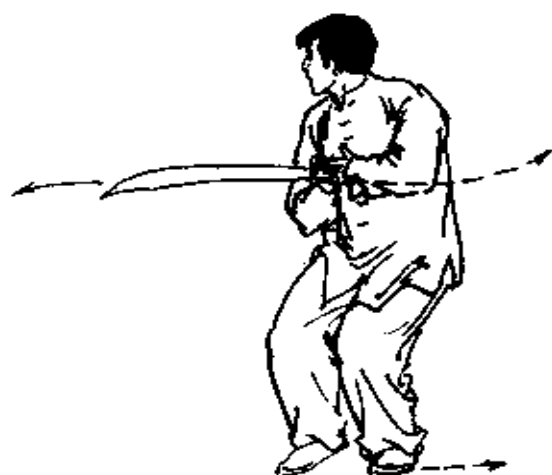


图 4-24

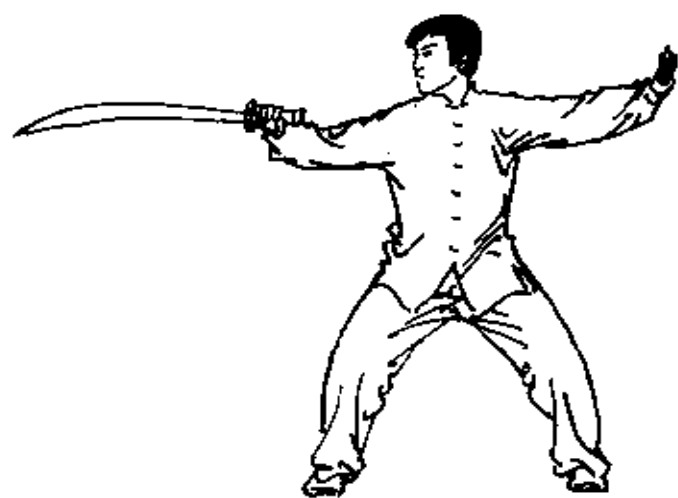


图 4-25

②右腿向前跨出震脚成马步，刀顺势刺出，后展左手。目视刀尖（图4-25）。

14. 撤步拔刀

右转体，撤右脚成马步，双手持刀立于胸前，刀刃朝外（左右各一次）。目视前方（图4-26、图4-27）。



图 4-26

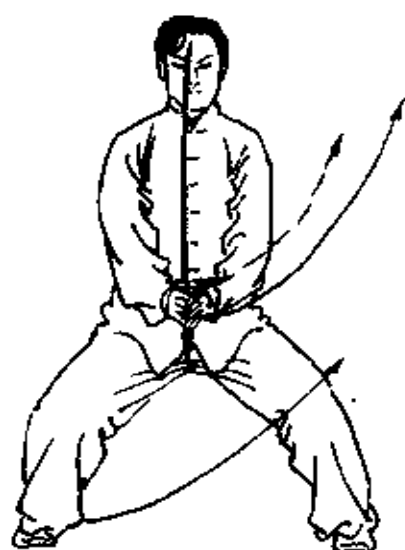


图 4-27

15. 提膝刀

左转体，提右腿，顺势撩刀于头前，落右脚，提左脚，双手分开，刀尖朝下。目视右手（图 4-28、图 4-29）。



图 4-28

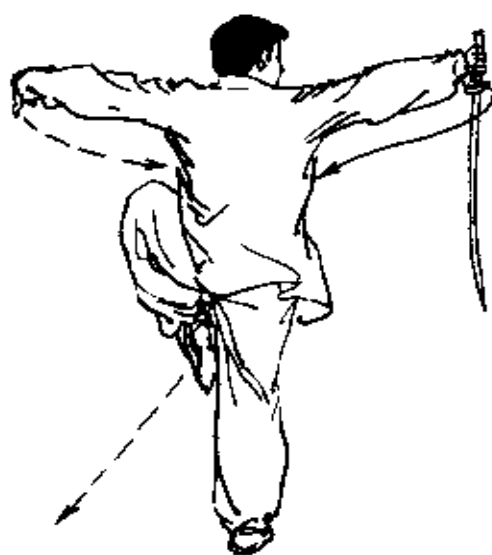


图 4-29

16. 撤步提撩刀

落左脚，侧行三步，刀随身体向左上方提撩（图4-30、图4-31）。再提右膝，向右转体半周成右弓步；左手扶腕反撩于胸前。目视左侧（图4-32）。

要点：此动作原称“乌龙摆尾”，刀的运动轨迹似风摆柳叶，身体与刀要协调一致。

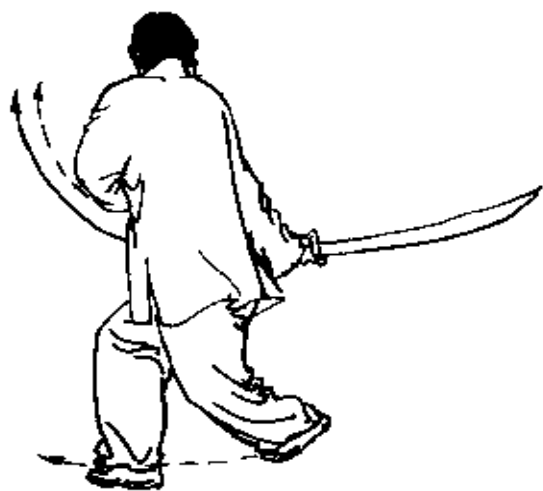


图4-30



图4-31

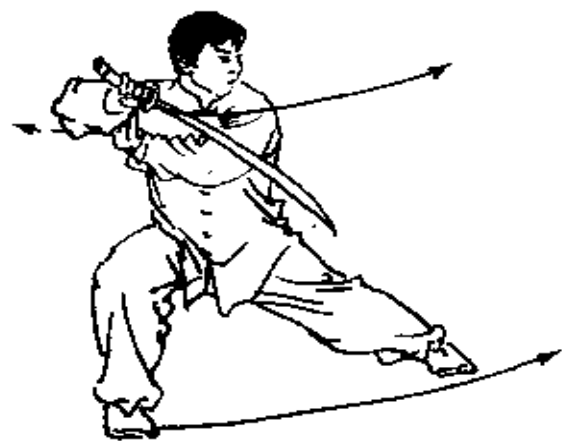


图4-32

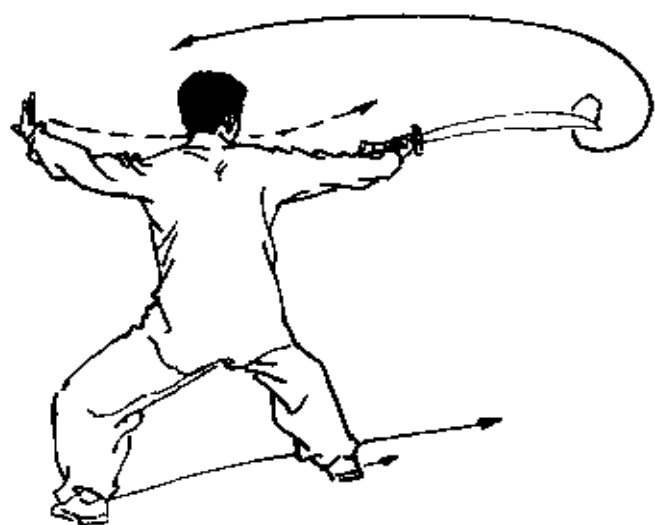


图 4-33

17. 拨刀行

刺

① 起动左脚上右脚，左转体成马步刺刀，左臂展开（图 4-33）。手腕纵向拨动刀身半周后，拉至头上方，左手虎口托扶刀背，刀身抽劈于

头后侧（图 4-34）。

② 起动左脚上右脚，左转体成马步刺刀；左臂展开。目视刀尖（图 4-35）。



图 4-34

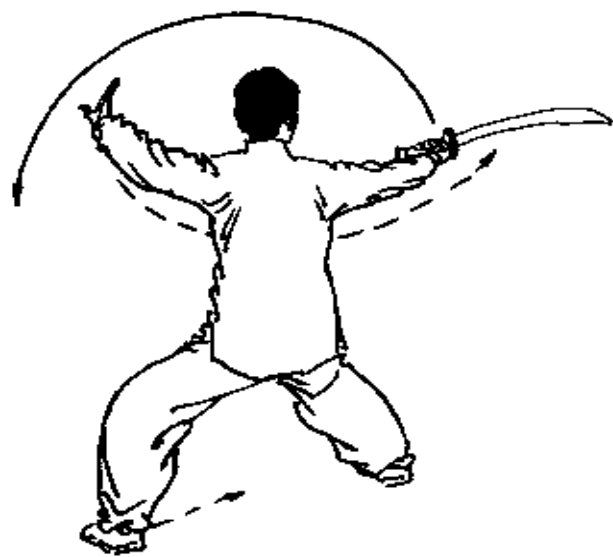


图 4-35

18. 马步撑刀

手腕纵向拨刀身半周后，起动右脚上左脚，右转体翻身劈刀；提右膝，左转体撩刀至头上方，落右脚成马步，刀由胸前横扫一周向外撑出。目视右侧（图4-36、图4-37）。



图 4-36



图 4-37

19. 翻身跃步劈刀

起动右脚，后套左脚成歇步；刀抡劈一周，左臂同时在胸前抡转一周；跃步翻身成半马步。目视右侧（图4-38、图4-39）。



图 4 - 38



图 4 - 39



图 4 - 40



图 4 - 41

20. 拥刀柄

①启动右脚上左脚,右腿跟提成歇步;刀身立直收置于右胸前,左掌立放于刀柄后侧(图4-42)。

②启动左脚上右脚,左转体,震脚成马步拥刀式;左掌向后推平。目视刀柄(图4-43)。



图 4-42



图 4-43

要点:此动作原称“两仪拥刀式”,是八极拳械的代表动作之一,突出了八极拳十字发力方法。

21. 横扫刀

①下蹲,左转体,刀身由后至前横扫(图4-44)。



图 4-44

②顺势提左膝，双手握刀直立于胸前。目视前方（图4-45）。

22. 弓步劈刀

落左脚，双脚向前交叉跃出成右弓步；刀身沿身体左侧抡劈一周，左手自然后摆。目视刀尖（图4-46）。

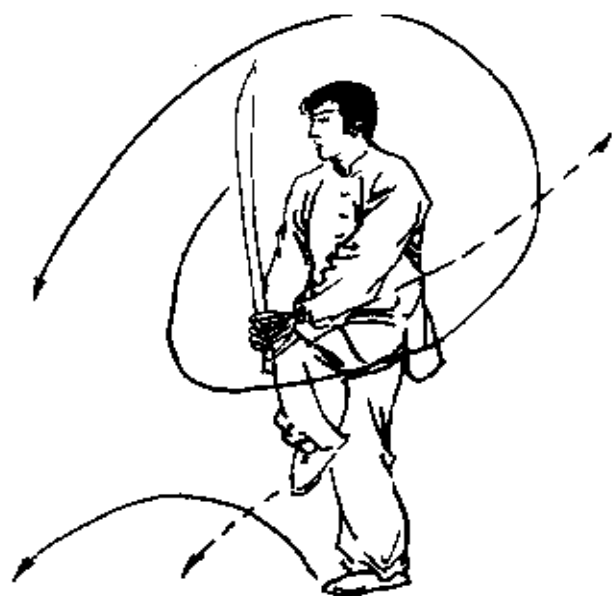


图4-45



图4-46

23. 歇步截刀

左转体成左弓步；撩刀于胸前，左手掌扶右手腕（图4-47）。上右脚，右转体成歇步，刀顺势下截，左臂自然伸直。目视右侧（图4-48）。

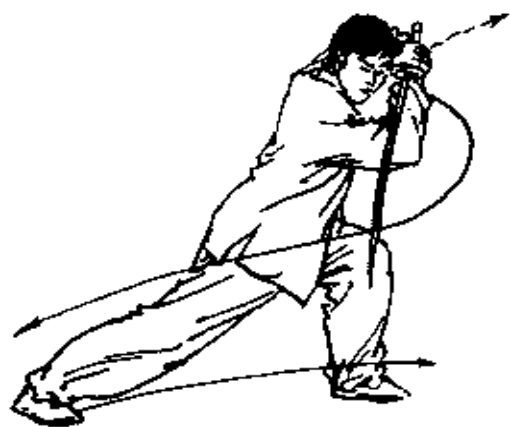


图 4-47



图 4-48

24. 马步提刀

左转体, 提右膝; 撩刀至头前(图 4-49)。落右脚成马步; 刀由胸前反撩下垂, 刀刃朝外, 左手分开成勾。目视前方(图 4-50)。



图 4-49



图 4-50

第三段

25. 震脚换把

左转体；刀由下向前撩起交于左手，左手握刀背，右掌扶刀柄端；震右脚成左虚步，由腰部发力向前推刀；目视前方(图4-51)。

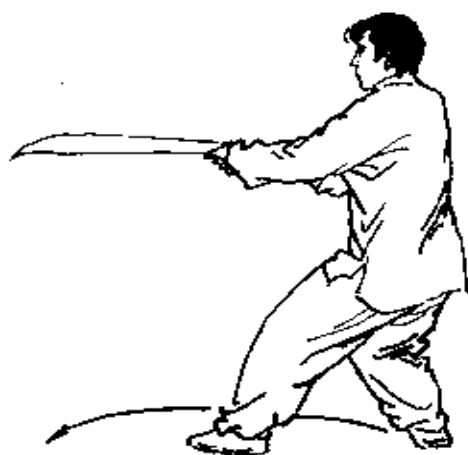


图 4-51

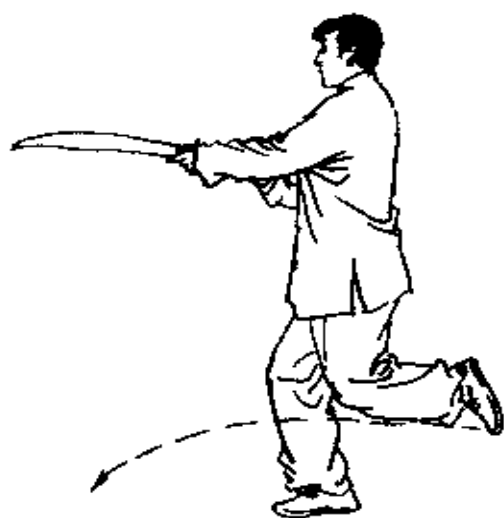


图 4-52



图 4-53

26. 行步刺刀

刀身不动，行三步，落右脚成马步；右手接刀反转刀身平刺，左手自然伸开，刀刃朝上。目视刀尖(图4-52、图4-53、图4-54)。

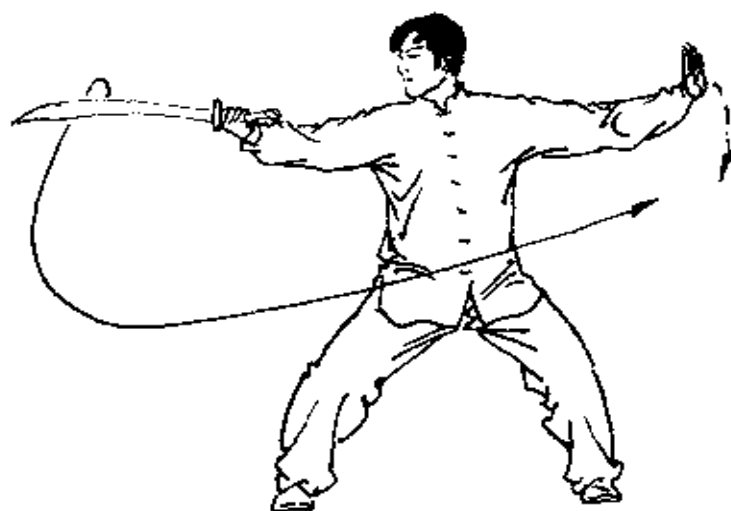


图 4-54

要点:行步时,脚掌应用力翻蹬,此动作原称“白马翻蹄”。

27. 大提柳

刀向后划弧,左脚向前迈出的同时,刀从身体左侧提撩于头上方,两臂左右分开;上右腿,刀随身体左侧提撩向后划弧;再上右腿,刀继续提撩,然后由腰部刺出成马步,左手自然分开,刀刃朝上。目视刀尖(图4-55、图4-56、图4-57)。



图 4-55

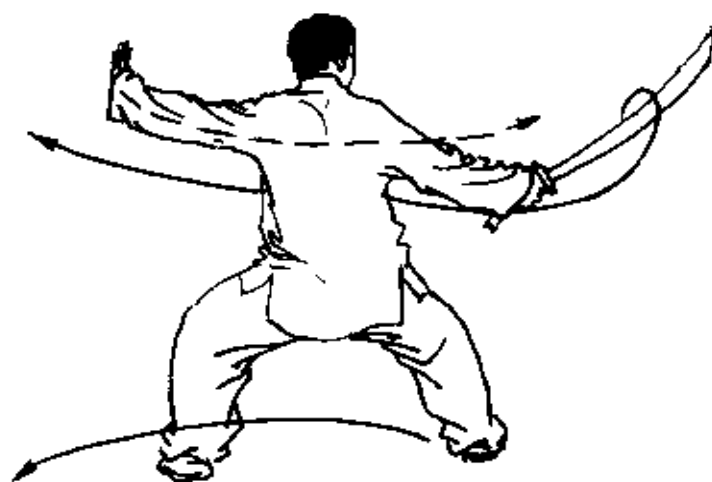


图 4 - 56

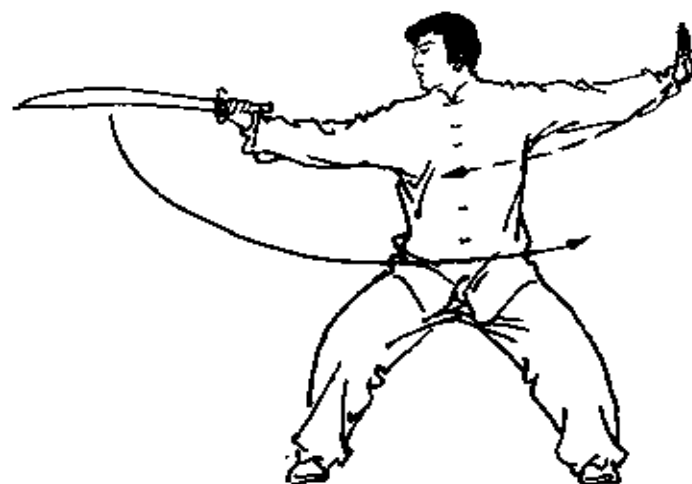


图 4 - 57

要点: 此动作是该套路的核心动作。刀的运动形式似风摆柳叶。动作时, 刀刃始终朝着运动的方向。

28. 刀里藏身

劈刀的同时,刀身继续划圆向前方劈出,然后左右横扫刀面过头落于左上臂上侧,左手自然配合成勾;起动右脚、左腿上步横扫,脚尖里扣,身体向右旋转,面部随身体向右摆动。目视右侧(图4-58、图4-59、图4-60、图4-61、图4-62)。



图 4-58



图 4-59



图 4-60



图 4-61



图 4-62



图 4-63

第四段

29. 行步扫刀

左腿起动，环行五步后，跃步转体 360°成右弓步；跃步时，刀随身体转动，落式时左手扶于右手腕部。目视左侧(图 4-63、图 4-64、图 4-65)。



图 4-64



图 4-65

30. 弓步提撩

起身，左脚向左前方跨出成左弓步；刀身翻转，随步伐的移动由胸前撩至头前。目视前方(图 4-66)。

31. 左右拥刀

跨右脚成跟提步；刀身翻转拥于胸前，下次拥刀与前动相同方向相反。目视刀身(图 4-67、图 4-68)。



图 4-66



图 4-67



图 4-68



图 4-69

32. 小提撩

左手扶腕，刀身由右手腕部趋动，沿身体左右提撩，步伐随刀身交错向前运动三步。目视前方（图 4-69、图 4-70、图 4-71、图 4-72、图 4-73）。

要点：刀身提撩与行步要协调一致。行进中，两眼目视刀身。



图 4-70

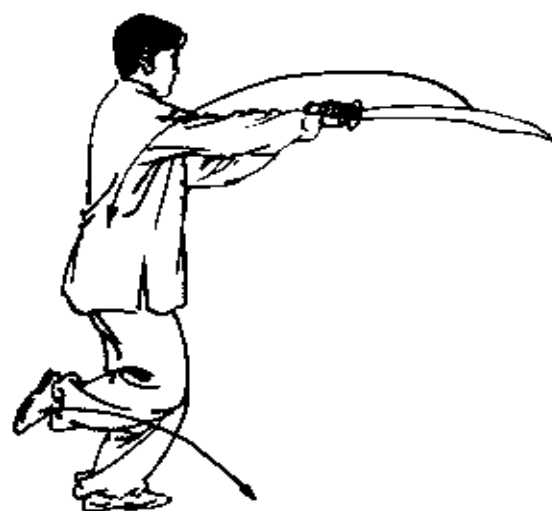


图 4-71



图 4-72

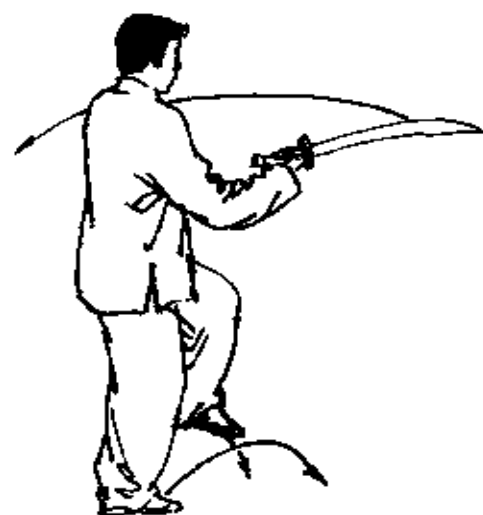


图 4-73

33. 左右横扫

接上式，继续行步，刀身在身体前面左右横扫各一次，落步

成左弓步;刀身横摆,置于左肋侧,左掌自然上举。目视前方(图4-74、图4-75、图4-76)。



图 4-74

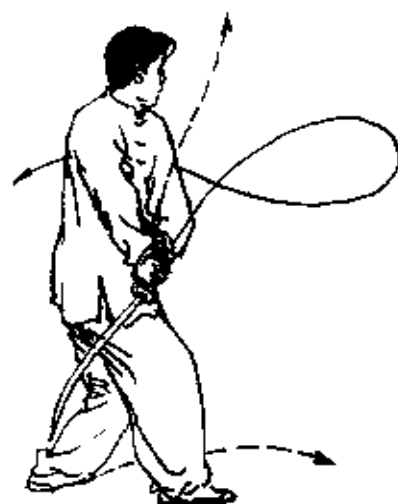


图 4-75



图 4-76

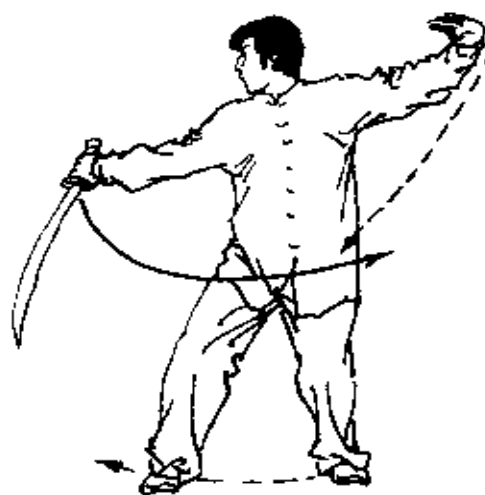


图 4-77

34. 抹刀式

身体向右旋转，左腿随身体后撤，右手持刀，左手扶腕，刀背贴左臂横抹置身体右侧；左手接刀柄，反抹于身体左后侧；上左腿成左虚步，右掌由胸前平推出。目视左侧(图4-77、图4-78、图4-79、图4-80)。



图 4-78



图 4-79



图 4-80

要点: 此动作原称“散阴刀”, 其动作与其他刀法不同之处在于其刀的运动形式为反抹刀, 也是该套路的重要刀法之一。

35. 刀敲刃

身体向右转动, 刀随右臂摆转于右侧, 右手虎口扶刀背, 刀身转立于胸前平推出; 同时提左膝, 震右脚成左虚步。目视前方(图4-81、图4-82、图4-82附图)。



图 4-81



图 4-82



图 4-82 附图

36. 退步收势

撤左腿后跟右腿,身体成立正姿势;右掌摆动一周立于头上侧,摆头左视,右手落下。目视前方(图4-83、图4-84)。

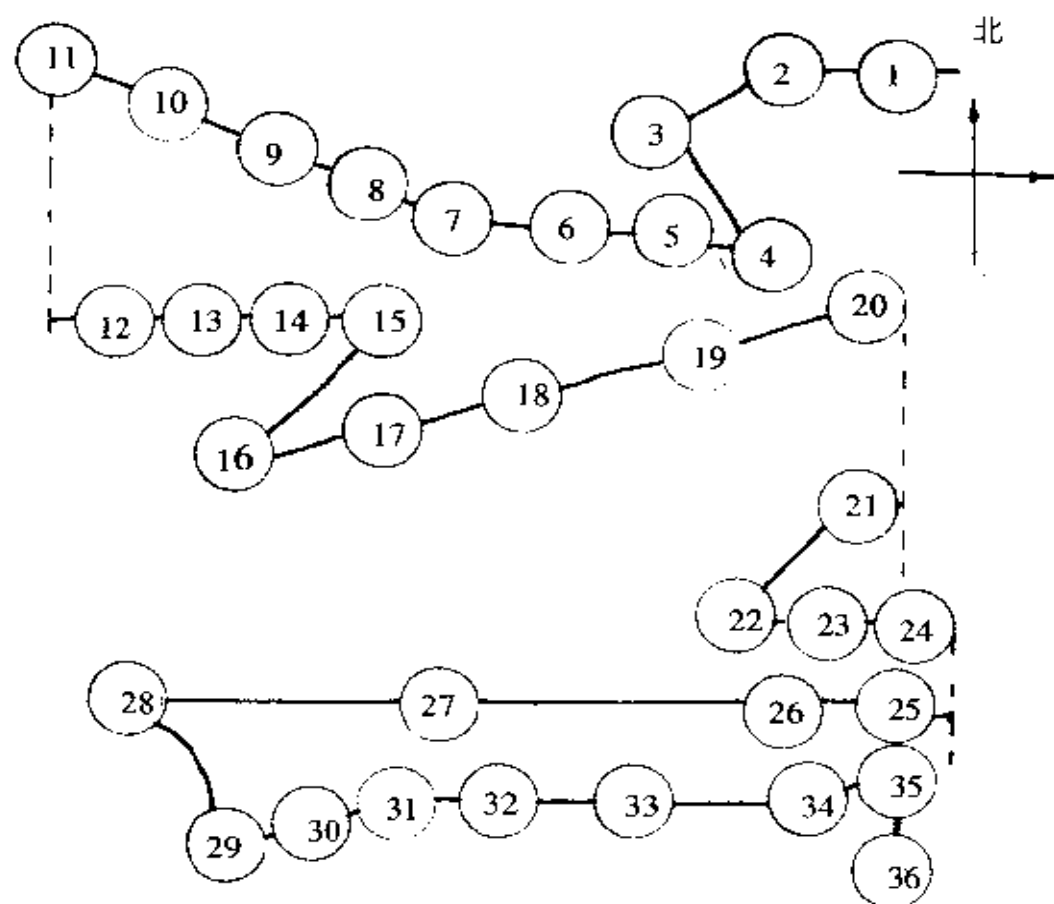


图4-83



图4-84

刀术竞赛规定套路路线图



第五章 棍术竞赛规定套路

此路棍是由八极拳门原有的棍术套路“行者棒”改编而成。技术动作主要表现在撩、点、劈、滑、盖、崩、截、砸等。运动形式自然流畅,步法灵活多变。经过加工整理,本套路分六段,由42个动作组成。演练时间在1分10秒至1分20秒之间。

一、动作名称

第一段

1. 起势
2. 提棍洗把
3. 舞花刺棍
4. 转身刺棍
5. 跃步倒把棍

第二段

6. 撤步劈挑

第三段

7. 上步劈砸
8. 转身横扫
9. 虚步挑棍
10. 左右盖棍
11. 套步搅棍
12. 踢撩背棍
13. 双手抡棍
14. 弓步戳棍
15. 提膝扣棍
16. 舞花刺棍

第四段

17. 转身挂棍
18. 舞花戳棍
19. 舞花背棍
20. 下蹲扫棍
21. 跃步转身摔棍
22. 歇步点棍
23. 转身刺棍
24. 左右穿棍
25. 翻身点棍

第五段

- 26. 震脚推棍
- 27. 左摆棍
- 28. 右摆棍
- 29. 右摆刺棍
- 30. 舞花翻身挑棍
- 31. 搅棍单手刺

第六段

- 32. 跃步单手刺
- 33. 翻身棒棍
- 34. 上步扣棍
- 35. 撤步挑棍
- 36. 十字披红
- 37. 跃步架棍
- 38. 弓步背棍
- 39. 弓步戳棍
- 40. 弓步压棍
- 41. 提膝背棍
- 42. 收势

二、动作说明

第一段

1. 起势

右手握棍，双手将棍提起放置前方，棍尖点地。目视前方(图 5-1、图 5-2)。

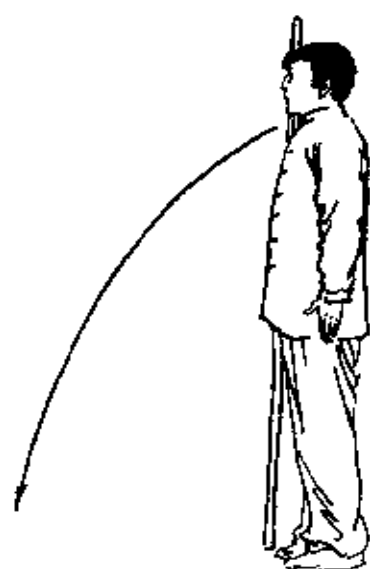


图 5-1

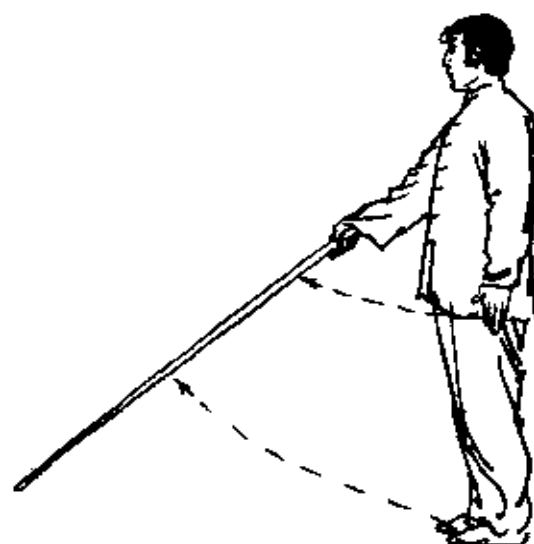


图 5-2

2. 提棍洗把

左脚踢棍落地后，左手接棍；身体左转将棍竖举的同时，左右倒把，上右脚左转体成马步；竖立棍把。目视前方(图 5-3、图 5-4)。

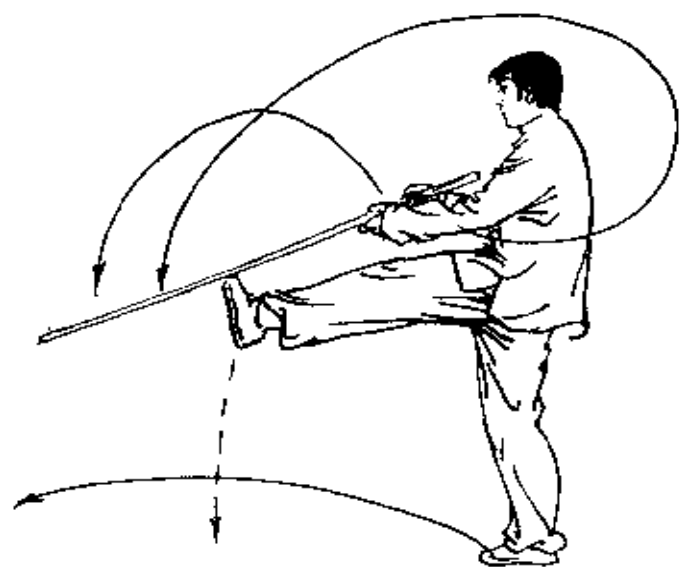


图 5-3



图 5-4

3. 舞花刺棍

舞花 5 个后成半马步, 刺棍。目视棍端(图 5-5、图 5-6、图 5-7、图 5-8、图 5-9)。



图 5-5



图 5-6

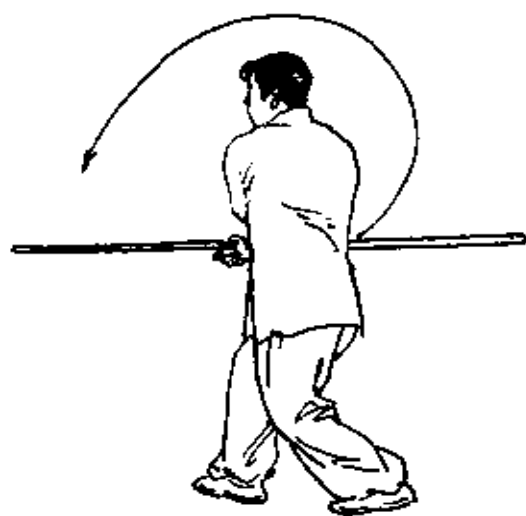


图 5-6



图 5-7

4. 转身刺棍

撤右脚，右转身，左脚起动上右脚，左转体一周，撤左脚成左弓步刺棍。目视棍端（图 5-10、图 5-11、图 5-12）。

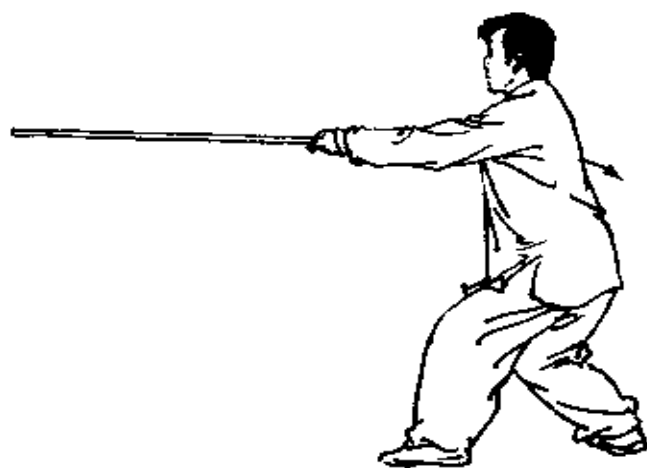


图 5-9

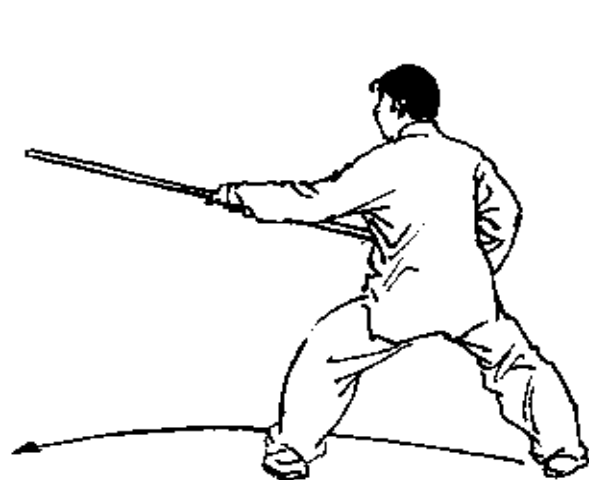


图 5-10

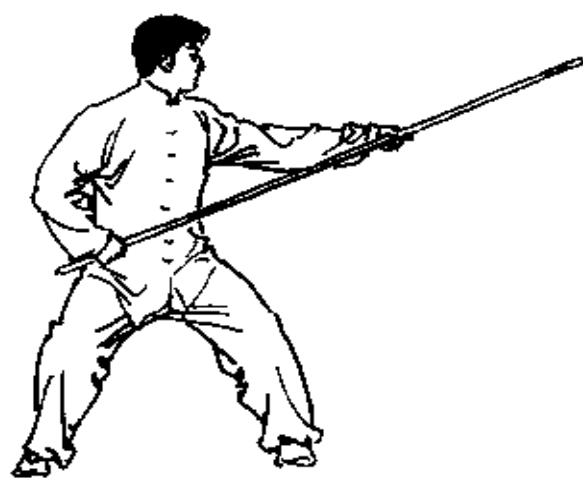


图 5-11

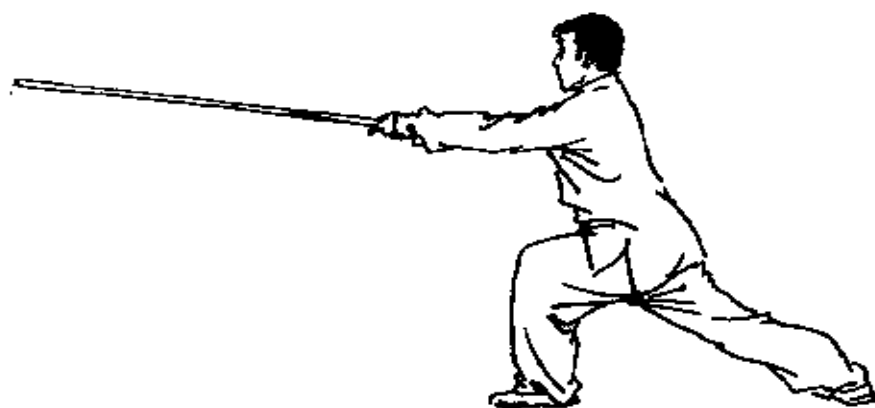


图 5-12

5. 跃步倒把棍

右手抽棍, 左手滑前端; 右手换把, 将棍滑抛于前上方, 成半马步; 迅速跃步的同时, 棍在胸前竖向倒把立转一周后, 由腰间刺出收回成半马步平握棍。目视前方(图 5-13、图 5-14、图 5-15、图 5-16)。

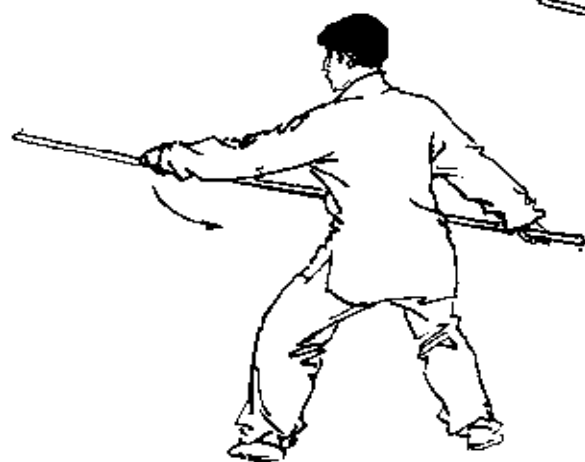


图 5-13



图 5-14



图 5-15

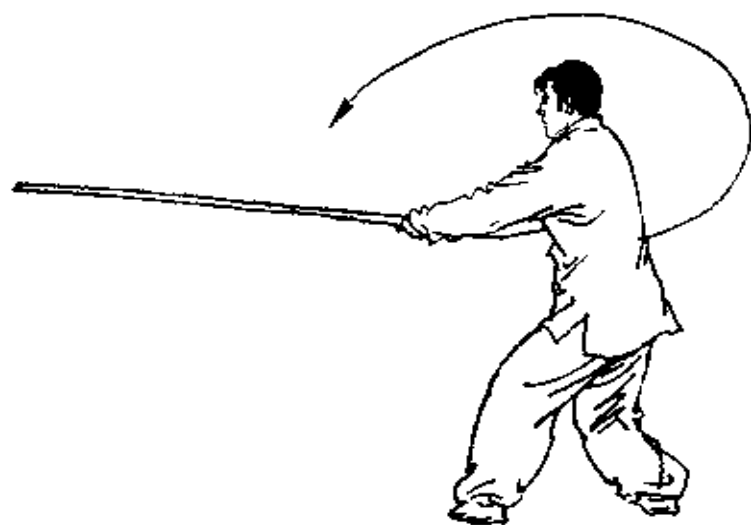


图 5-16

第二段

6. 撤步劈挑

双手握棍, 虎口相对, 左脚后撤一步, 左转体, 双手用力使棍身成立圆向前劈下; 左脚起动, 双脚后滑, 挑棍把于胸前; 撤脚做反向动作, 左右各两次。目视棍端(图 5-17、图 5-18、图 5-19、图 5-20)。

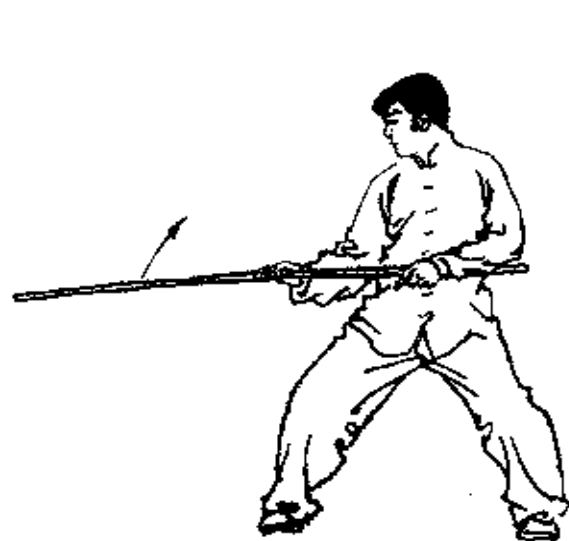


图 5-17



图 5-18

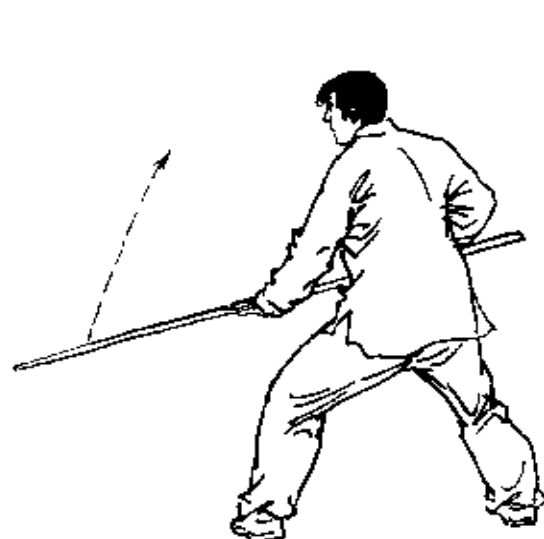


图 5-19



图 5-20

第三段

7. 上步劈砸

起动左脚，跟提右脚，双手配合向前劈棍，上右脚跟提左脚，双手配合向前劈棍。左右各两次。目视棍端（图 5-21、图 5-22）。



图 5-21



图 5-22

8. 转身横扫

拧双足，左转体；双手将棍横扫于胸前。目视前方（图 5-23）。

9. 虚步挑棍

提、落左脚成左虚步，右转体；棍随身体划弧挑起。目视棍端（图 5-24）。



图 5-23



图 5-24

10. 左右盖棍

①左脚起动，跟右脚成左弓步，左转体；双手将棍竖盖于胸前(图 5-25)。



图 5-25

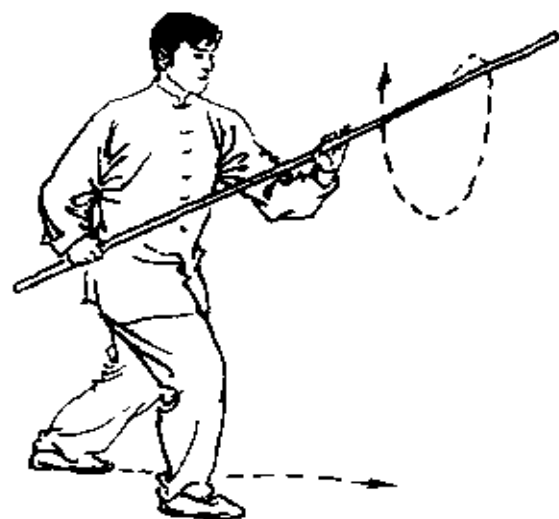


图 5-26

②上右脚跟左脚成右弓步，右转体，双手将棍竖盖于胸前。目视棍端(图 5-26)。

11. 套步搅棍

①上左脚，左手挑棍(图 5-27)。

②起动左脚，右腿后套步，左手挑棍(图 5-28)。

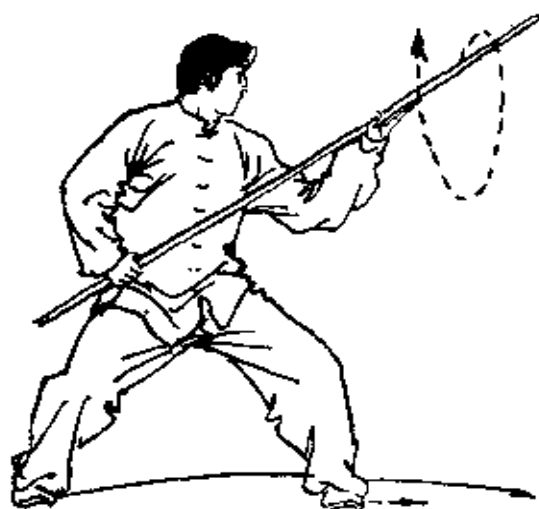


图 5-27



图 5-28

③再后套右脚，左手挑棍(图 5-29)。

④跨左脚左手挑棍(图 5-30)。

⑤右转体，提、落右脚，右手挑棍。目视右侧(图 5-31、图 5-32)。

要点：此组动作较长，应做连续运动。棍的运动轨迹多弧线，做到棍不离身，以柔为主。



图 5-29



图 5-30



图 5-31



图 5-32

12. 踢撩背棍

双手配合滑握棍把，左脚踢撩棍，将棍抛于右侧背后；右转身落脚成左虚步。目视前方(图5-33、图5-34)。

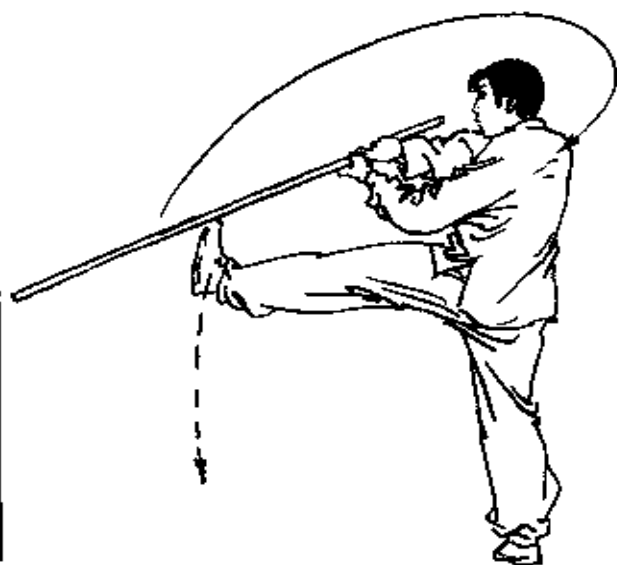


图 5-33



图 5-34

13. 双手抡棍

起动左脚上右脚，身体左转一周半，棍随身体在头上横抡一周半成左弓步戳棍。目视前方(图5-35、图5-36、图5-37、图5-38)。

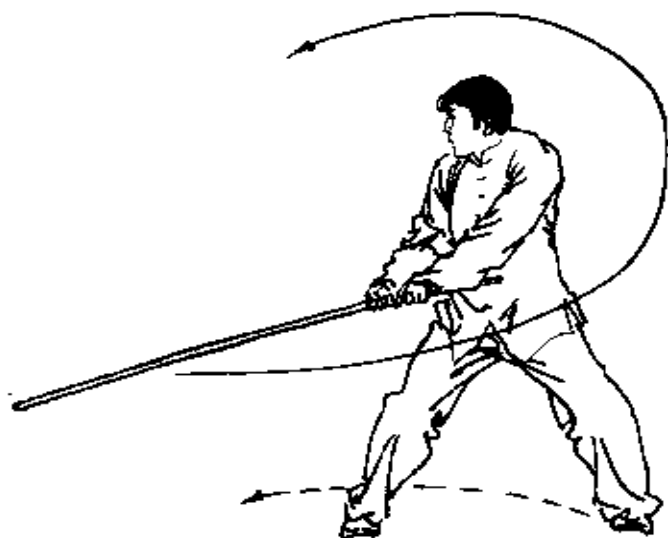


图 5-35

14. 弓步戳棍

①右转体, 抡棍背于右肩后(图 5-39)。



图 5-36

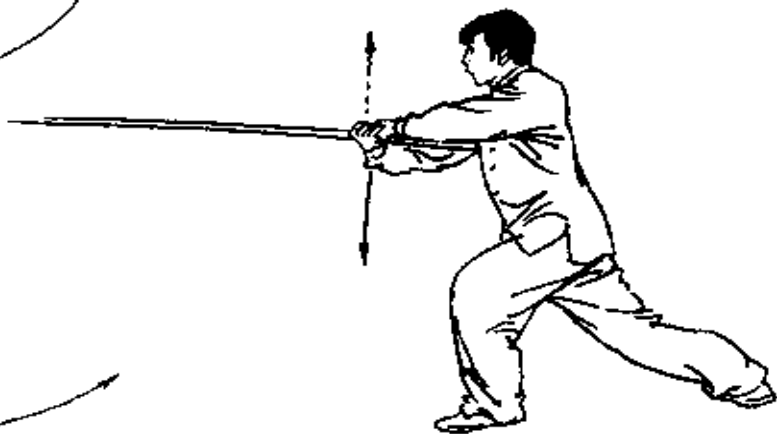


图 5-37

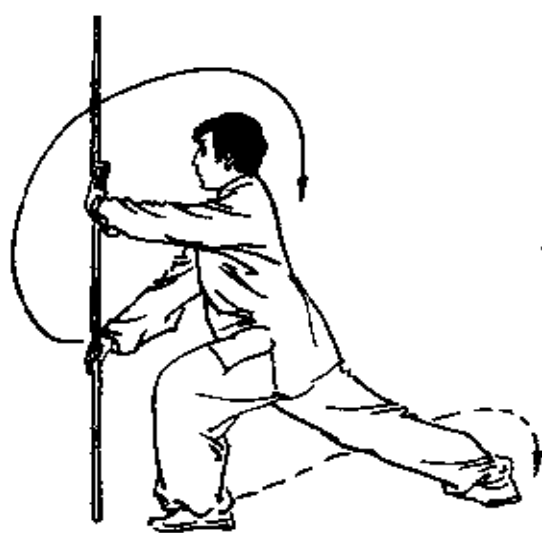


图 5-38

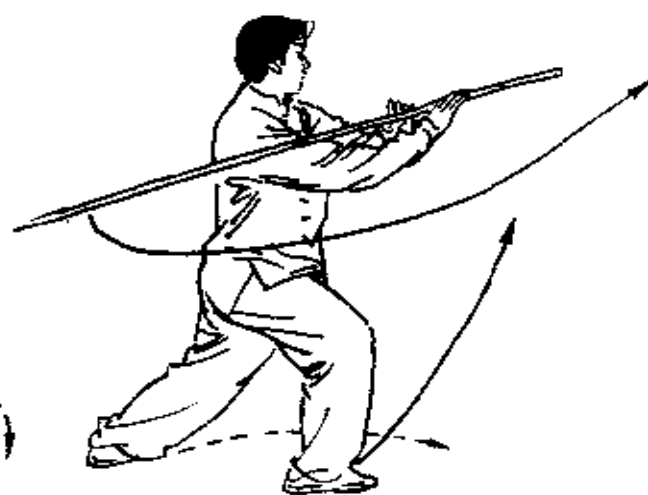


图 5-39

②上左脚,右脚踢棍落地成右弓步,将棍立戳于胸前。目视前方(图5-40、图5-41)。

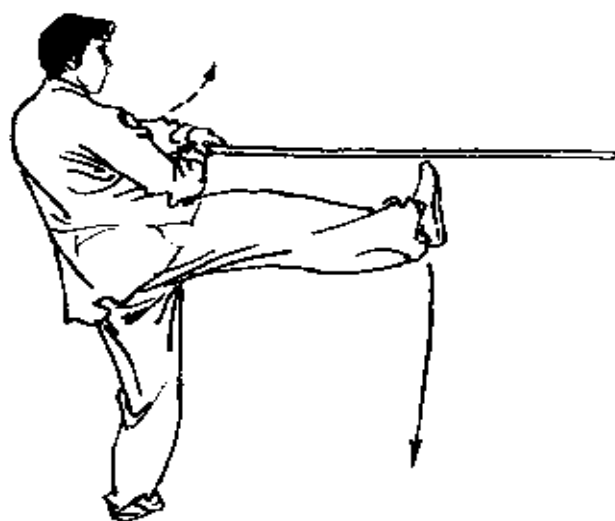


图 5-40

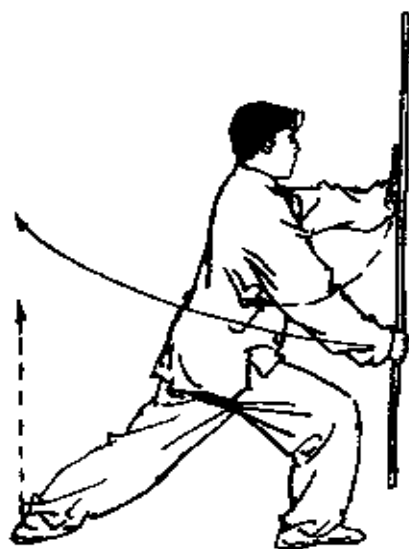


图 5-41

15. 提膝扣棍

①右手换握反把棍;提左膝,左转体,右手扣棍(图5-42)。

②落左脚后滑双足成马步;右手挑棍把于胸前。目视前方(图5-43)。

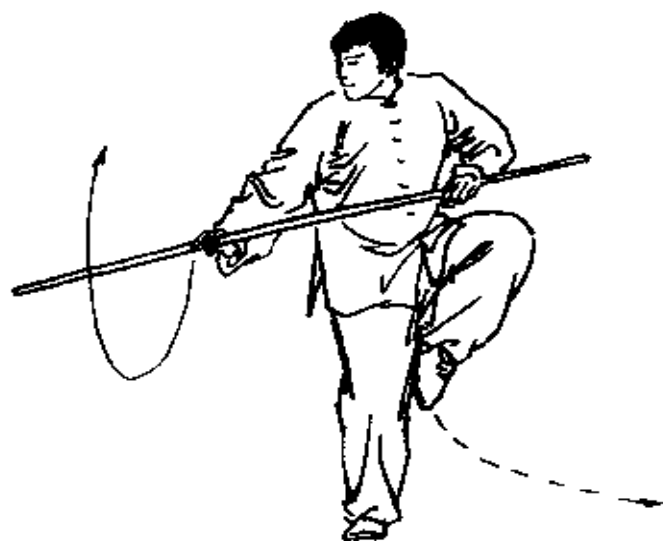


图 5-42



图 5-43

16. 舞花刺棍

上步舞花3个，后套右脚；棍端向右搅动划弧；跨左脚左转体成左弓步，双手配合，将棍由右侧腰际平刺出；目视前方（图5-44、图5-45、图5-46、图5-47、图5-48、图5-49、图5-50）。



图 5-44



图 5-45

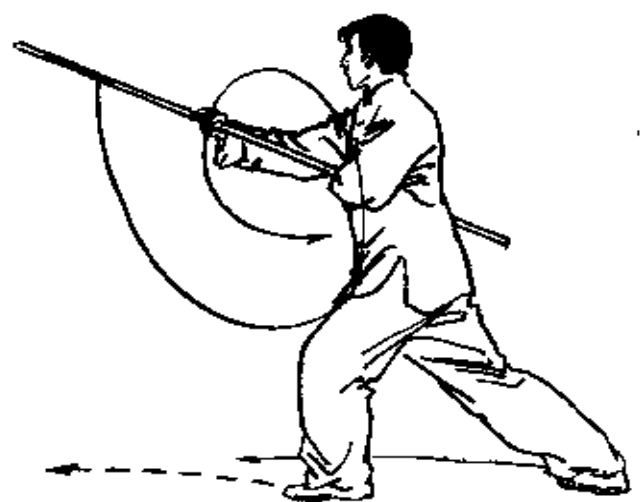


图 5-46

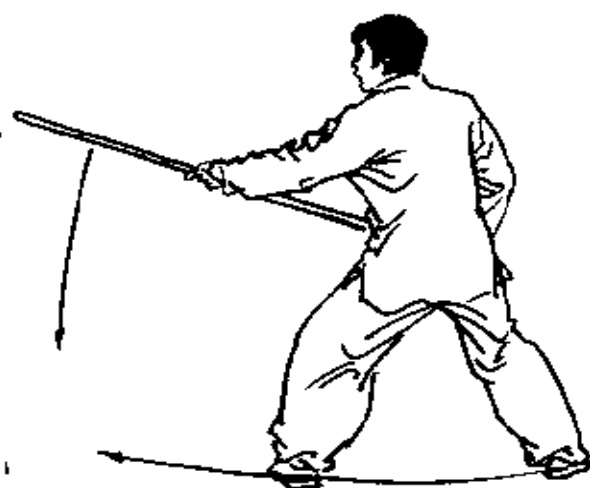


图 5-47



图 5-48



图 5-49

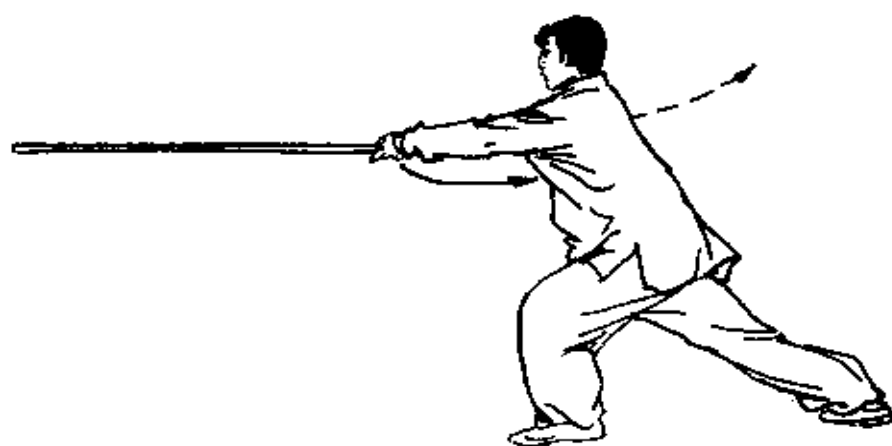


图 5-50

第四段

17. 转身挂棍

右手抽棍，滑握换把；右转体，双脚后滑挂棍把于胸前。目视右侧（图 5-51）。



图 5-51

18. 舞花戳棍

上步舞花左右各一次。跨左脚后套右脚，搅棍里扣，左手向右侧摆棍端，撩棍踢右腿于棍身，落右脚上左脚成左弓步，双手将棍戳立于胸前。目视前方（图 5-52、图 5-53、图 5-54、图 5-55、图 5-56、图 5-57、图 5-58、图 5-59）。



图 5-52

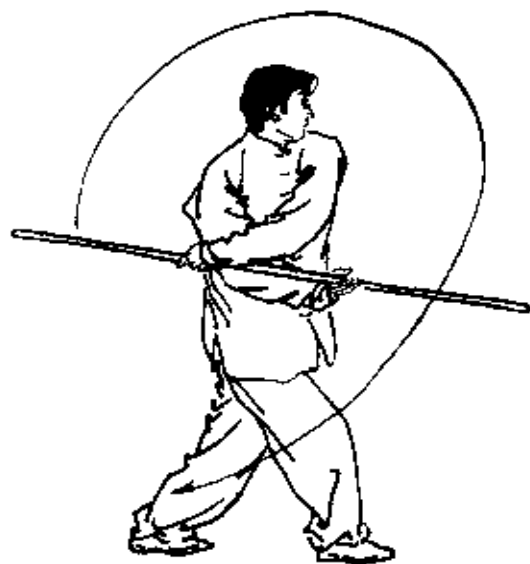


图 5-53



图 5-54

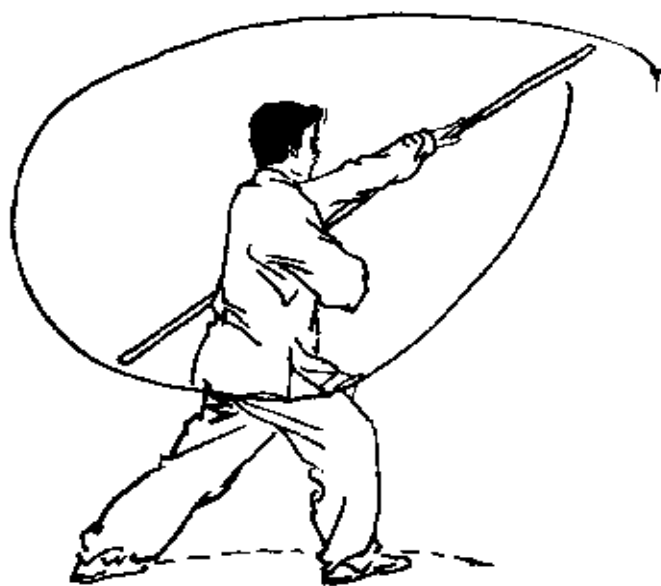


图 5-55

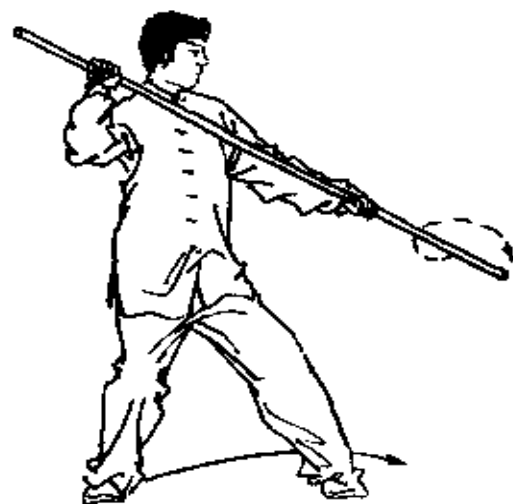


图 5-56



图 5-57



图 5-58

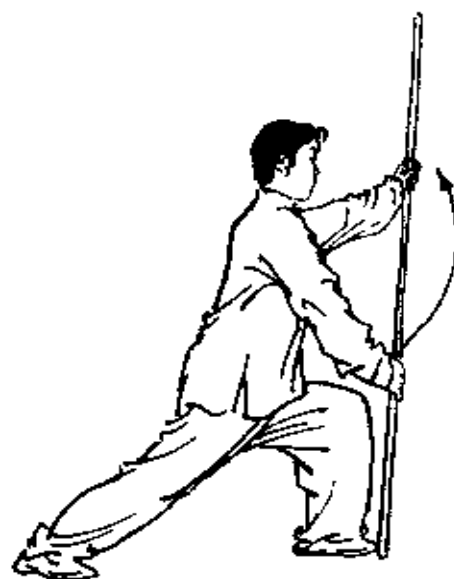


图 5-59

19. 舞花背棍

右手挑棍, 上右脚舞花, 右转体, 跨左脚, 提左膝, 双手抡棍背于右肩侧。目视左侧(图 5-60、图 5-61、图 5-62、图 5-63)。



图 5-60



图 5-61



图 5-62



图 5-63

20. 下蹲扫棍

落左脚,上右腿并步,左转体下蹲;抡左臂,右手持棍随身体横扫一周,将棍扫于左侧,左手按扶右手腕。目视右侧(图 5-64、图 5-65)。



图 5-64



图 5-65

21. 跃步转体摔棍

跃起右转体 180° ，双腿叉开下蹲，棍抡摔于右前侧，左手自然伸开。目视右侧(图 5-66、图 5-67)。



图 5-66

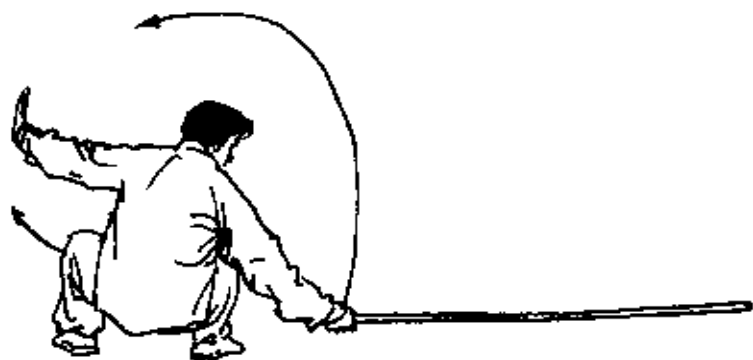


图 5-67

22. 歇步点棍

左转体，提右膝；双手撩棍，胸前换把；落右脚后套左腿；棍由胸前向右前下方点出。目视棍端(图 5-68、图 5-69)。

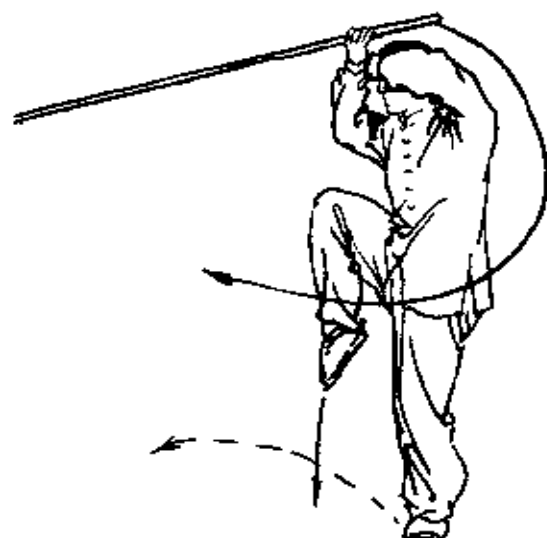


图 5-68

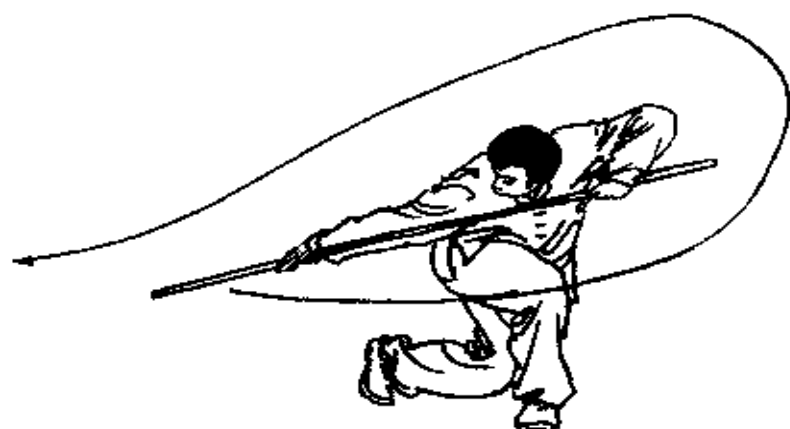


图 5 - 69

23. 转身刺棍

左转体一周；棍由腰际刺出，成左弓步。目视前侧（图 5 - 70）。

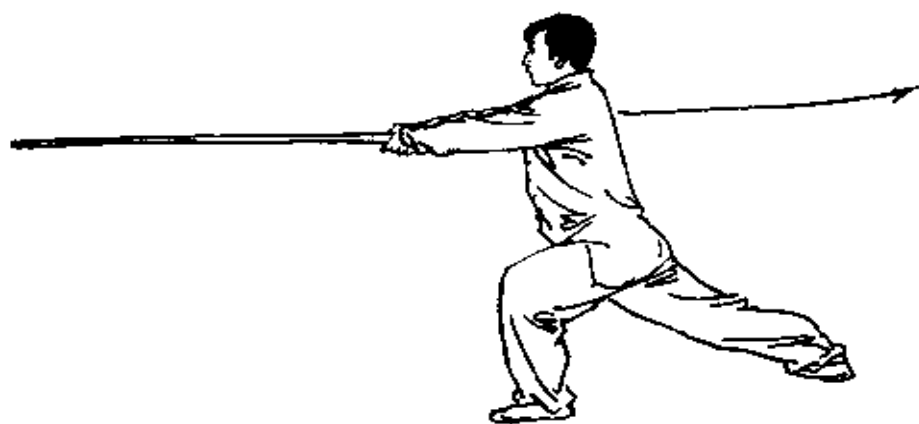


图 5 - 70

24. 左右 穿棍

①右转体；
右手拉棍滑握
棍把成右弓步
(图 5-71)。

②左手推
棍右转体迈左
脚成左虚步；双
手滑握棍端(图
5-72)。

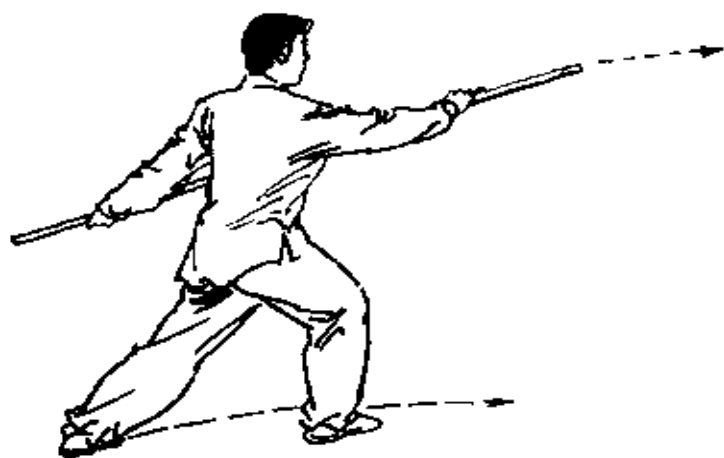


图 5-71

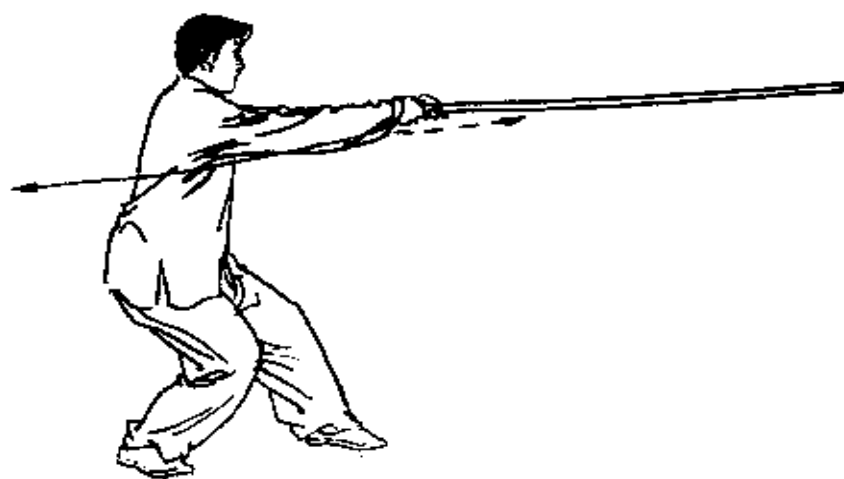


图 5-72

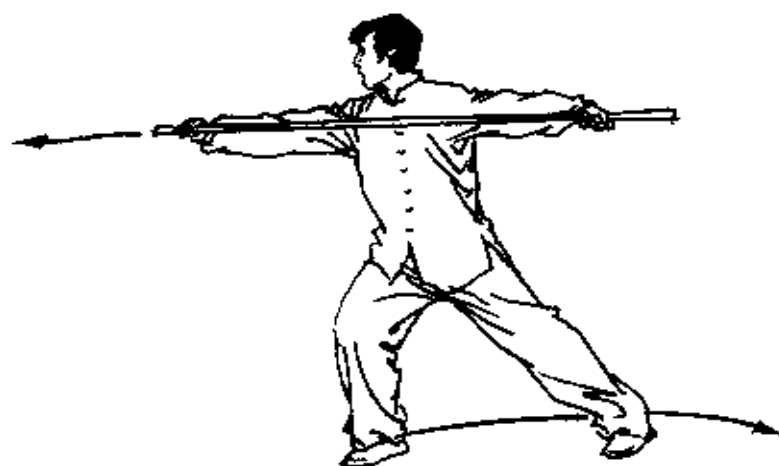


图 5-73

③ 右转体成右弓步;右手拉棍于右前方(图 5-73)。

④ 撤右脚,右转体成左弓步;双臂伸直将棍平刺出。目视前方(图 5-74)。

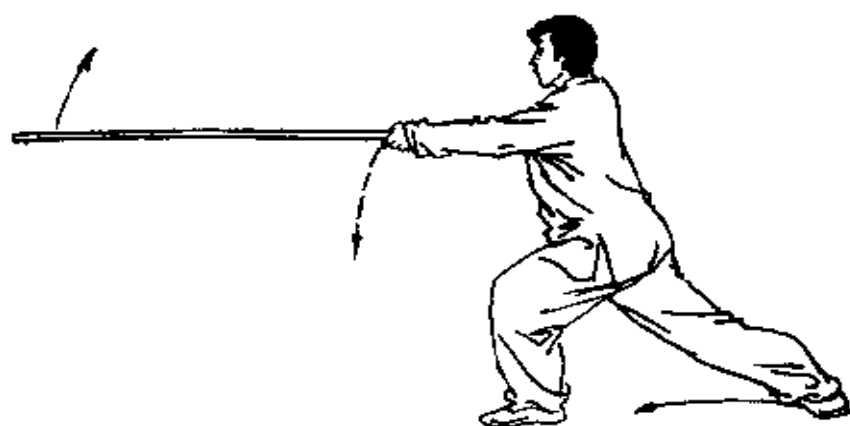


图 5-74

25. 翻身点棍

双手将棍微挑起,顺势右转体撩棍,随棍上左脚,右转体,撤右脚,棍顺势抡两周向前点下。目视棍端(图 5-75、图 5-76、图 5-77、图 5-78)。

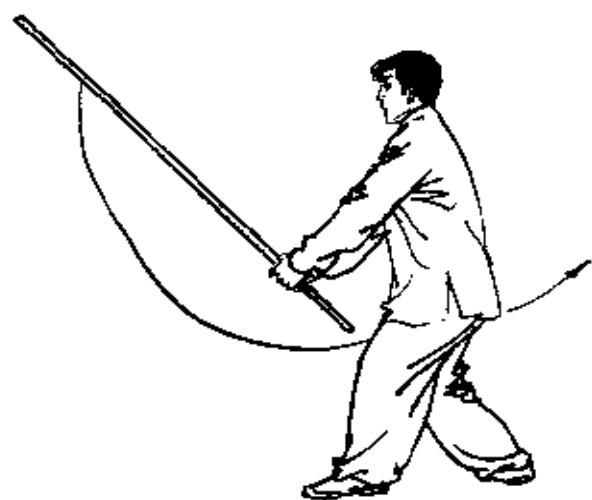


图 5-75



图 5-76

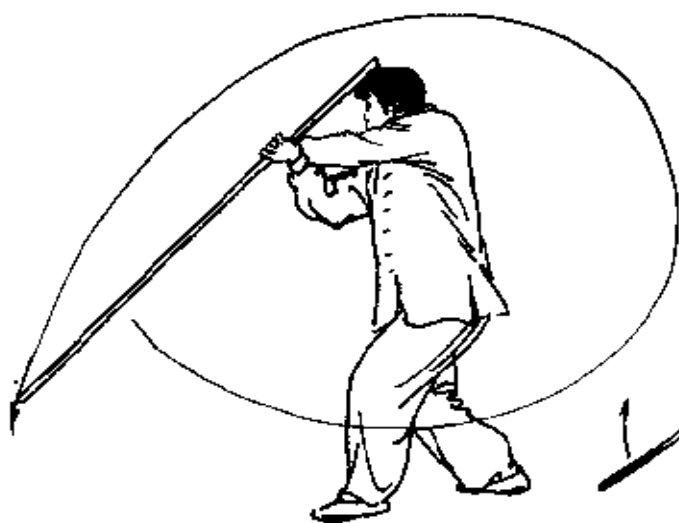


图 5-77

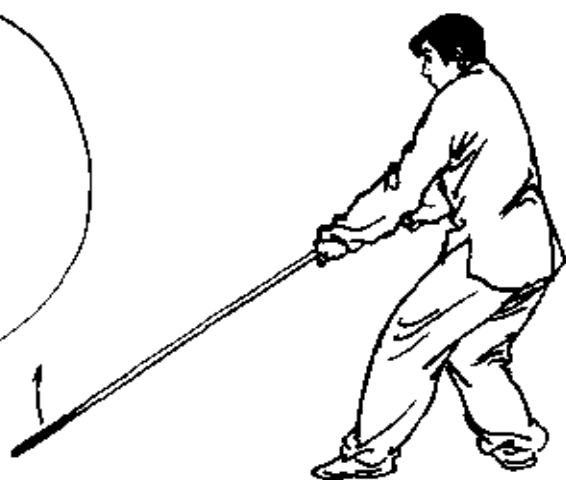


图 5-78

第五段

26. 震脚推棍

①右转体，双手拉棍(图 5-79)。

②震右脚成左虚步，左手持棍，右手后撤，立掌推于棍端，向前推出。目视前方(图 5-80)。

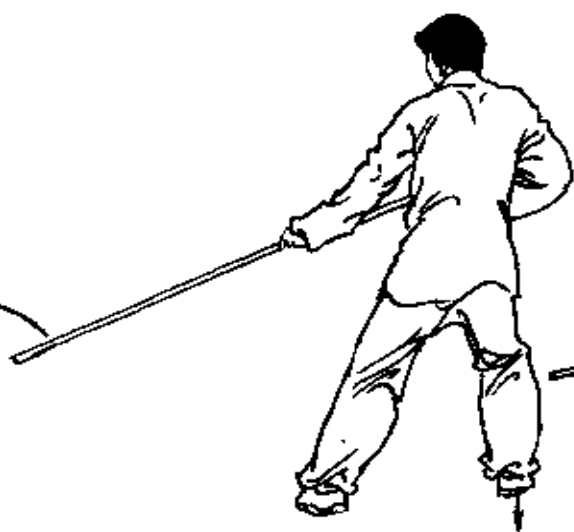


图 5-79

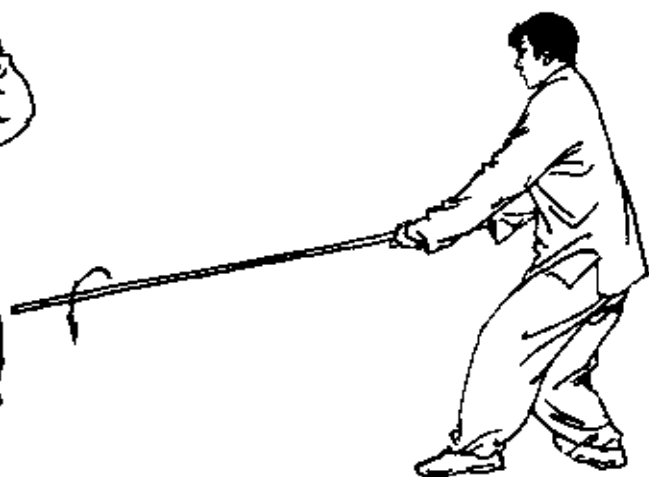


图 5-80



图 5-81

27. 左摆棍

起动左脚跟右脚；双手持棍左摆。目视前方(图 5-81)。

28. 右摆棍

上右脚跟提左脚；双手持棍右摆。目视前方（图 5-82）。

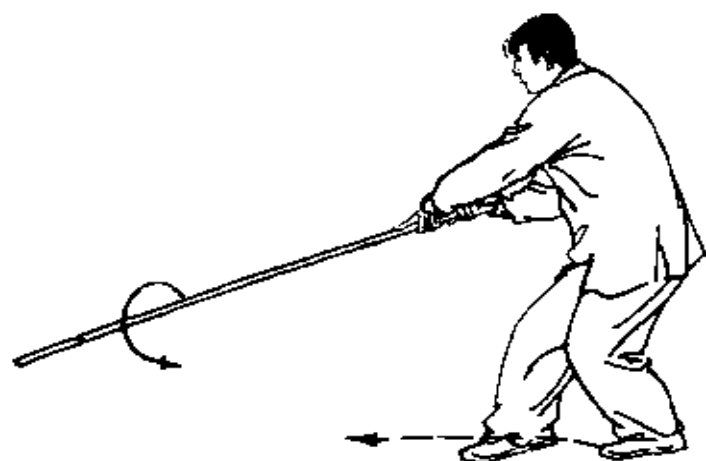


图 5-82

29. 左摆刺棍

①上左脚跟提右脚；双手持棍左摆（图 5-83）。



图 5-83

②震右脚，迈左脚成左弓步；右摆棍刺出。目视前方（图 5-84）。

30. 舞花翻身挑棍

①右转体成右弓步；双手拉棍舞花（图 5-85、图 5-86）。

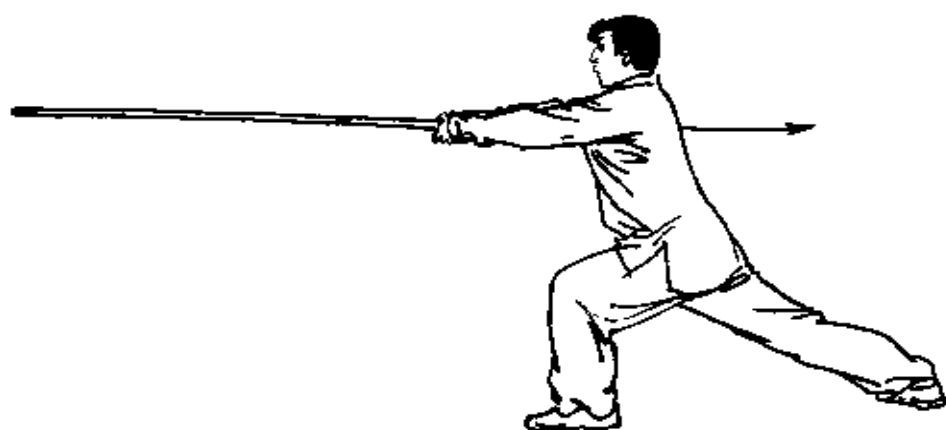


图 5 - 84



图 5 - 85

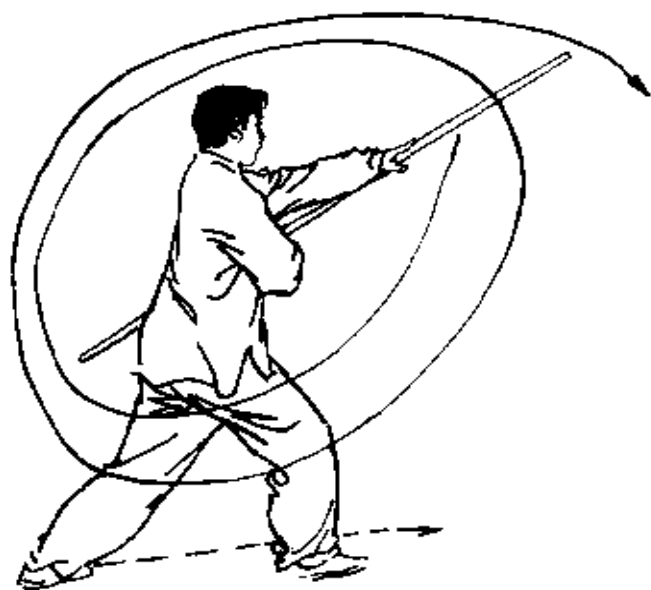


图 5 - 86

②上左脚右转体，双脚后滑右手挑棍成半马步；目视右侧（图5-87、图5-88）。

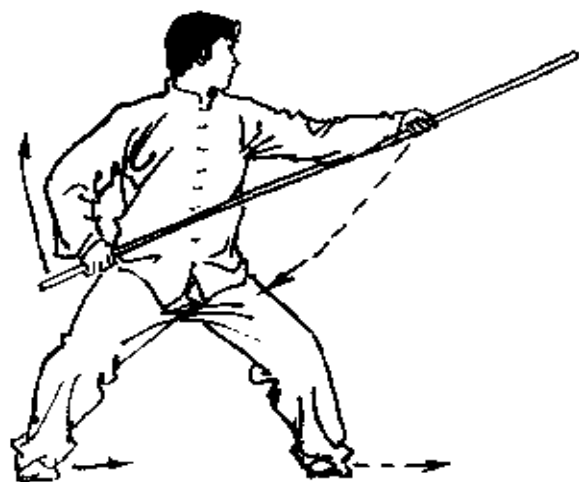


图5-87



图5-88

31. 搅棍单手刺

上步舞花，后套右脚，双手里搅棍；左转体上右脚成马步，右手将棍向右刺出，左掌向左伸开。目视右侧（图5-89、图5-90、图5-91、图5-92、图5-93、图5-94）。

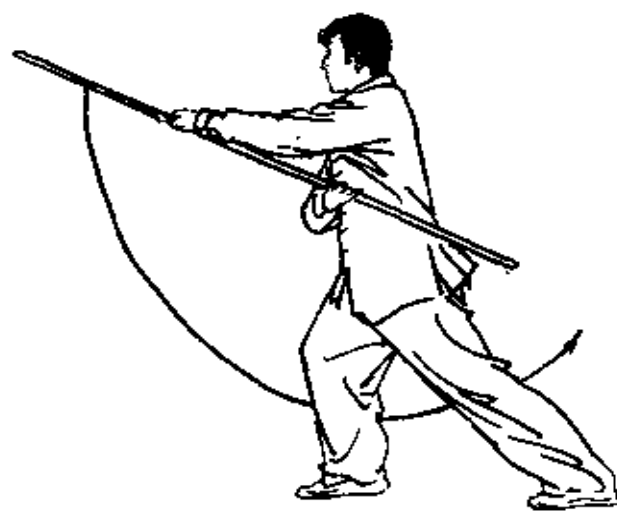


图5-89



图 5-90



图 5-91



图 5-92

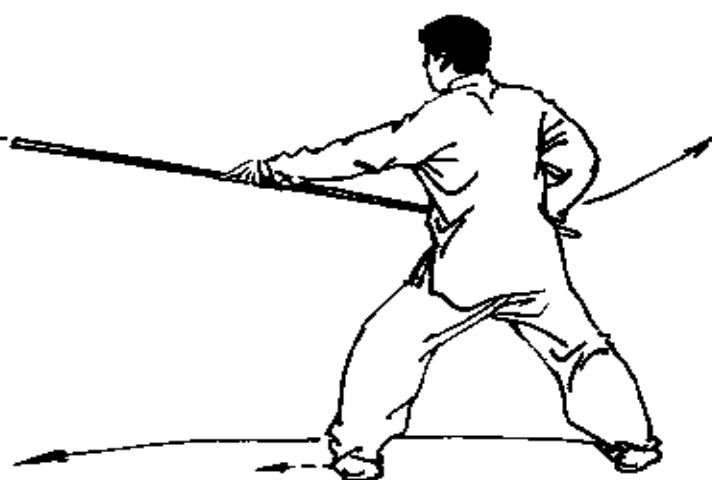


图 5-93

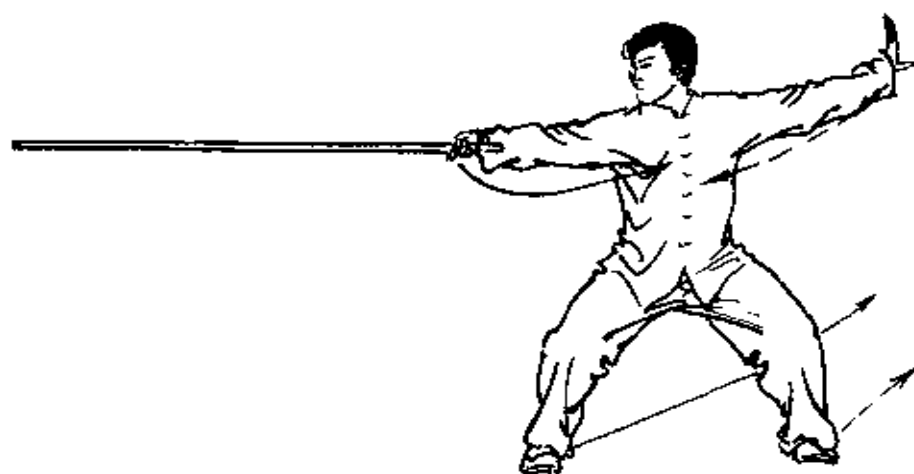


图 5-94

第六段

32. 跃步

单手刺

提右膝;右手平拉棍,左掌里摆按扶右手腕置于胸前;跃步向左跨出落地成马步;双手分开,右手刺棍。目视右侧(图 5-95、图 5-96)。

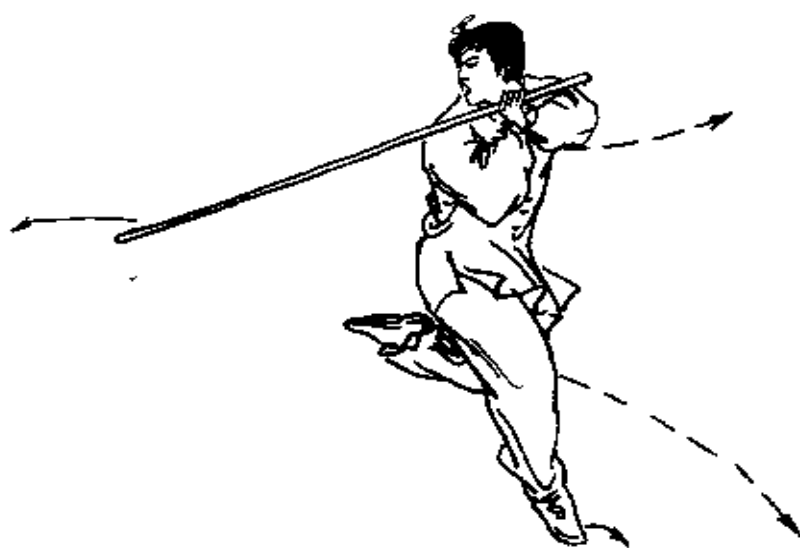


图 5-95

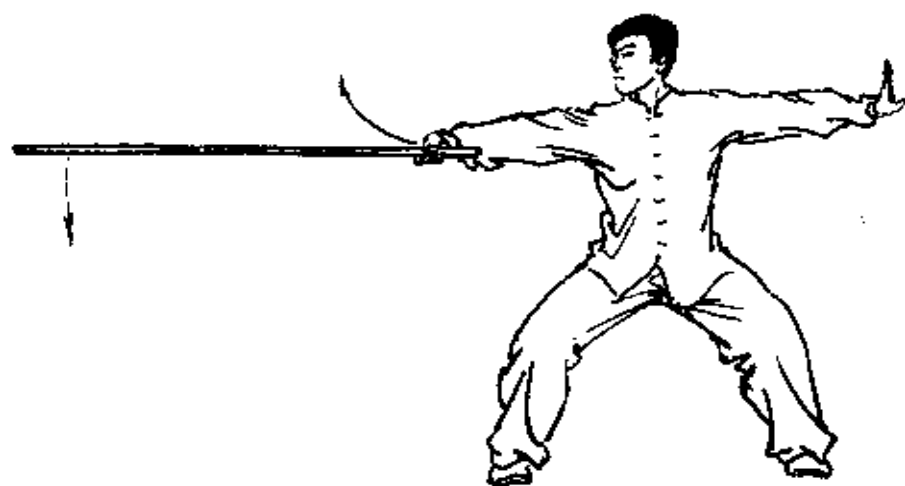


图 5-96

33. 翻身摔棍

右手持棍下垂，撤右脚，单手纵向抡棍一周；左手扶右手，右转体 180°提撩棍；上左脚，再撤右脚，右转体 180°，棍顺势抡一周，跃起落地成左仆步摔棍。目视棍端（图 5-97、图 5-98、图 5-99、图 5-100、图 5-101、图 5-102、图 5-103、图 5-104）。

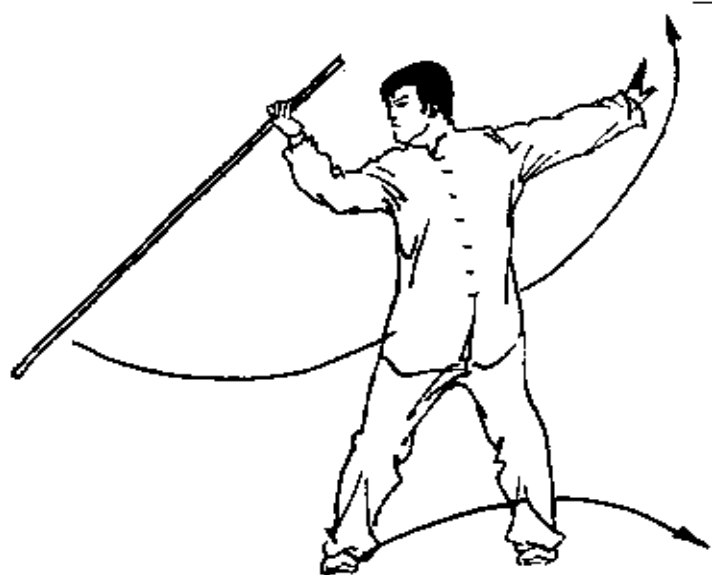


图 5-97



图 5-98

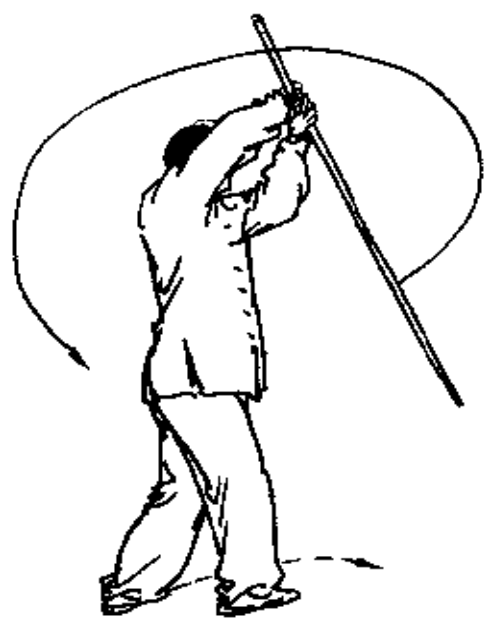


图 5-99



图 5-100



图 5-101

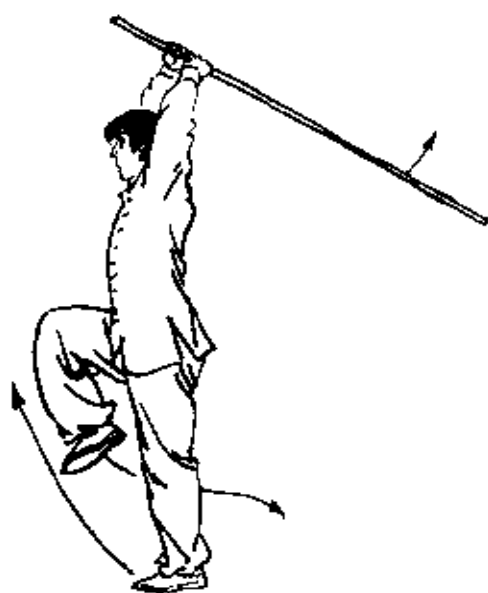


图 5-102

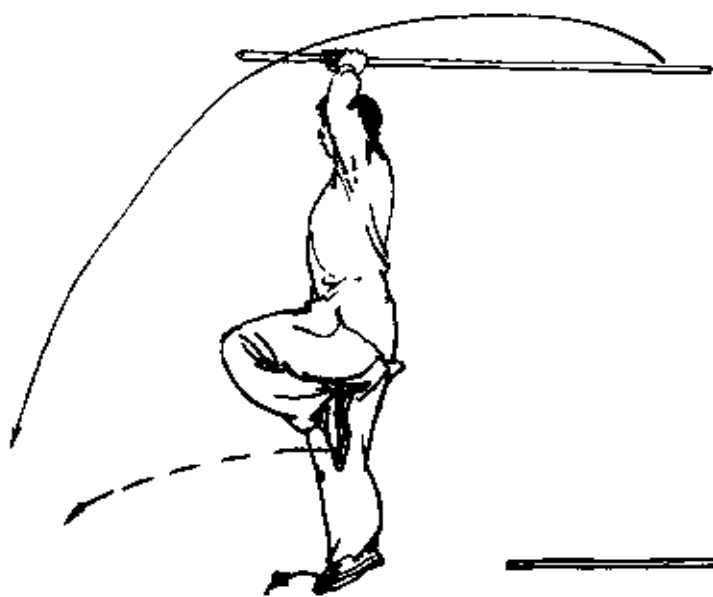


图 5 - 103

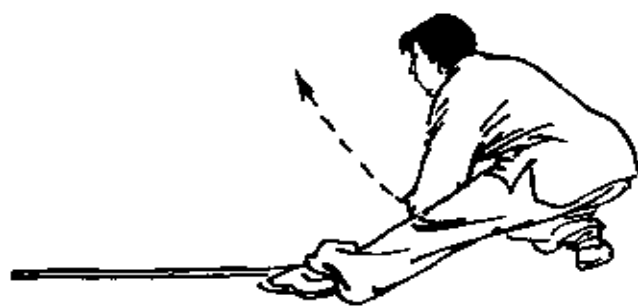


图 5 - 104



图 5 - 105

34. 上步扣棍

起身，右手拉棍，左手换把反握，起动左脚跟右脚，左转体，双手配合扣棍；上右脚跟左脚，双手扣棍。目视前方（图 5 - 105、图 5 - 106、图 5 - 107）。



图 5 - 106



图 5 - 107

35. 撤步挑棍

上左脚右转体成半马步；将棍挑于胸前。目视右侧（图 5 - 108）。



图 5 - 108



图 5 - 109

36. 十字披红

上步左右舞花, 十字披红: 右脚在前, 双手将棍刺出。目视前方 (图 5-109、图 5-110、图 5-111、图 5-112、图 5-113、图 5-114、图 5-115、图 5-116、图 5-117)。

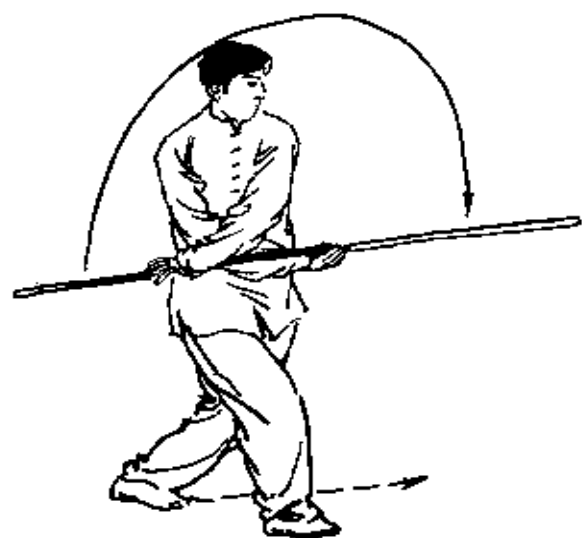


图 5-110

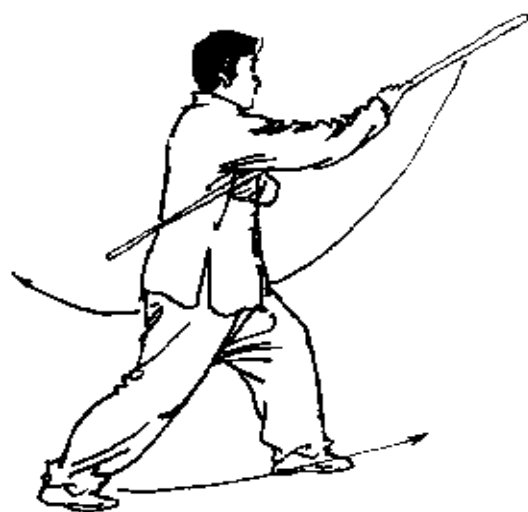


图 5-111

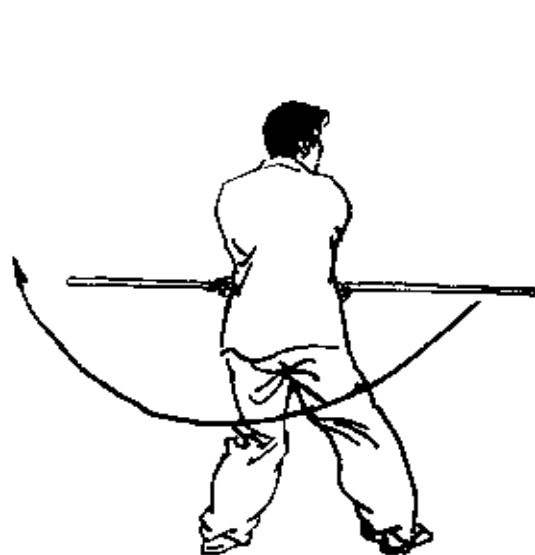


图 5-112



图 5-113

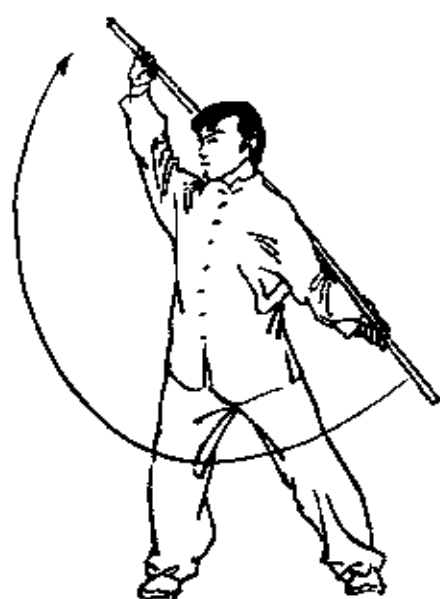


图 5-114



图 5-115

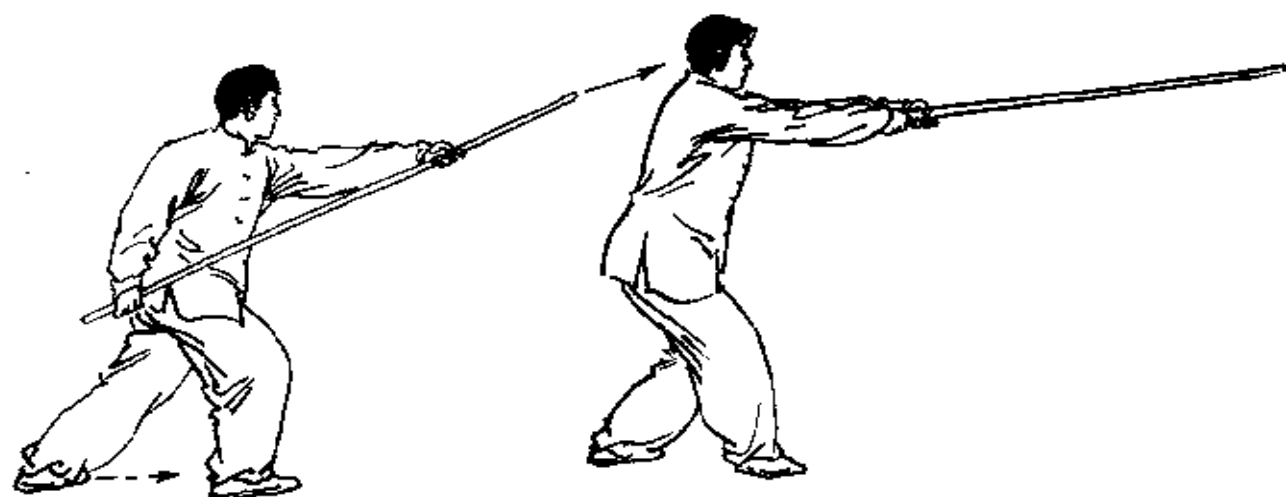


图 5-116

图 5-117

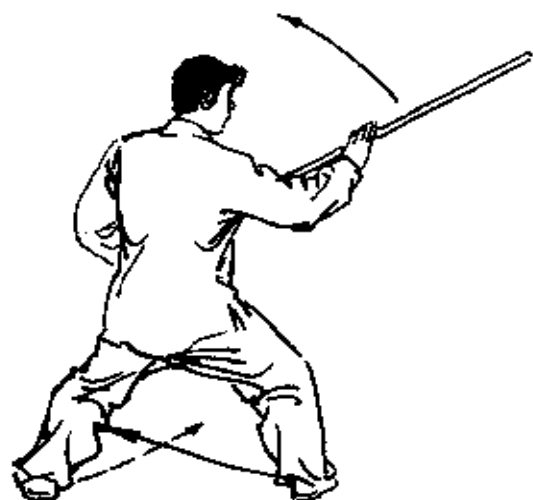


图 5-118

37. 跃步架棍

左转体，左手拉棍于胸前成半马步；跃起右转体180°，落脚成马步；双手架棍于头上方。目视左侧（图5-118、图5-119、图5-120）。

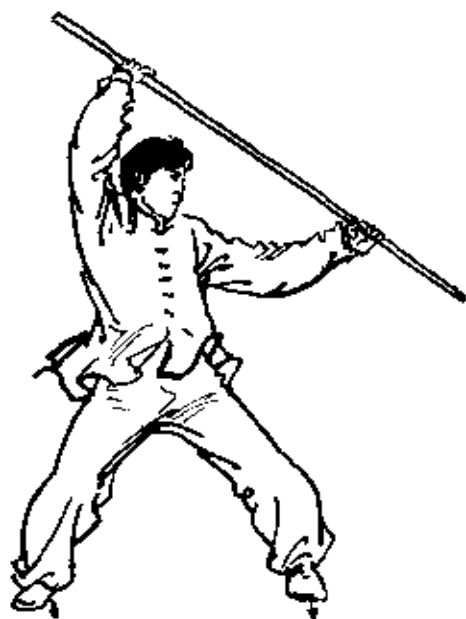


图 5-119



图 5-120

38. 弓步背棍

提右膝, 右转体, 将棍立直; 舞花, 右转体提膝背棍; 左手伸开, 落脚成右弓步; 左手按扶右手腕。目视左侧 (图 5-121、图 5-122、图 5-123、图 5-124)。



图 5-121



图 5-122



图 5-123



图 5-124

39. 弓步戳棍

左转体成左弓步；右臂夹棍，将棍向左戳出，左手滑握棍于右腋侧。目视左侧(图 5-125)。

40. 弓步压棍

右转体成右弓步，左手向右侧压棍。目视前方(图 5-126)。



图 5-125



图 5-126

41. 提膝背棍

将棍横过头顶落于右肩上；提左膝，左摆头，左手扶于右手腕部。目视左侧(图 5-127、图 5-128)。

要点：此组动作原称“行者问路”动作形象取于猴形，要求流畅机敏。



图 5-127



图 5-128

42. 收势

①落左脚跟右脚，并步直立；双手将棍劈落于正前方，棍端着地(图 5-129)。撤左脚，后跟右脚；双手擦棍交于右手，右手将棍戳立于身体右侧，成立正姿势。目视前方(图 5-130)。

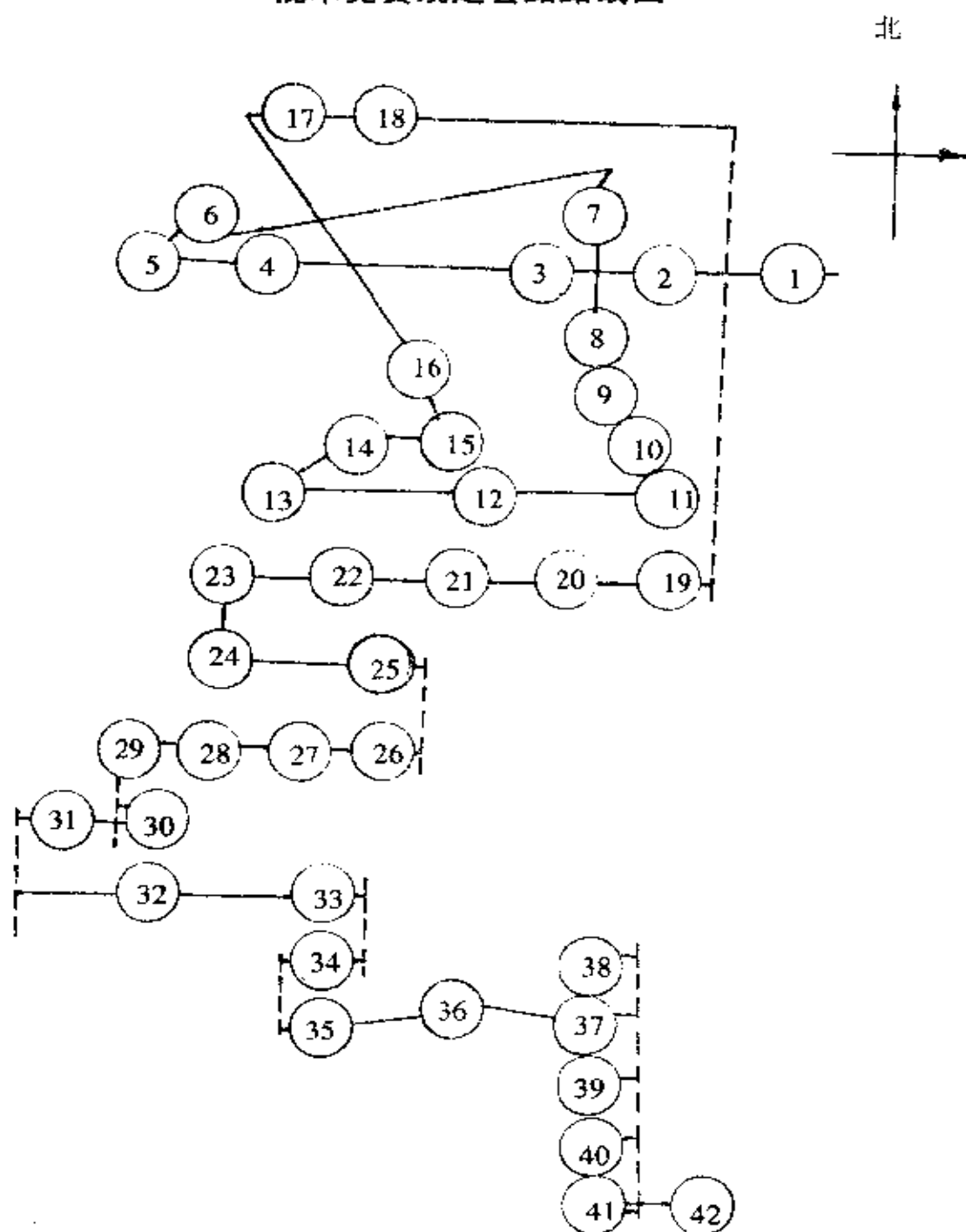


图 5-129



图 5-130

棍术竞赛规定套路路线图



第六章 枪术竞赛规定套路

此枪术原名“六合枪”。八极拳门有“六合大枪”和“六合花枪”之分。大枪长度为一丈零八寸,花枪长度以人体立姿举单臂、中指尖与枪尖同高为宜。本次创编的套路除原六合花枪的大部分动作外,还吸收了六合大枪、缠丝枪等传统枪术的部分枪法动作。此套路布局合理,风格突出,特点明显,优于传统,有较强的表演和技击价值。

该套路分六段,由 50 个动作组成。演练时间约 1 分 10 秒至 1 分 20 秒。

一、动作名称

第一段

1. 起势
2. 单手刺枪
3. 舞花抱枪
4. 劈枪

5. 行步拦、拿、扎
6. 转身拦枪
7. 上步正踢腿
8. 行步
9. 定步拦、拿、扎

第二段

10. 跨步刺枪
11. 跟步扣把
12. 提膝扣枪
13. 拦点枪
14. 倒把枪
15. 后跃步扑枪
16. 单手刺枪
17. 左右摆枪
18. 舞花刺枪
19. 转身提腿刺枪
20. 挑枪把
21. 舞花刺枪
22. 弓步背枪

第三段

23. 转身跃步摔枪
24. 左右穿枪

- 25. 挑枪把
- 26. 舞花劈枪
- 27. 歇步抱枪
- 28. 并步点枪
- 29. 震脚刺枪
- 30. 舞花刺枪
- 31. 抱、拥、刺枪
- 32. 挑枪把

第四段

- 33. 跃步劈枪
- 34. 弓步刺枪
- 35. 转身提腿刺枪
- 36. 挑枪把
- 37. 舞花刺枪

第五段

- 38. 翻身撩条
- 39. 并步刺枪
- 40. 转身拉枪
- 41. 舞花刺枪
- 42. 拨撩戳枪
- 43. 舞花拦、拿、扎

第六段

44. 撤步缠丝
45. 舞花刺枪
46. 倒把刺枪
47. 歇步拿枪刺
48. 舞花刺枪
49. 震脚背枪
50. 收势

二、动作说明

第一段

1. 起势

右手握枪成立正姿势,抬左手由胸前向左侧推出。目视左侧(图6-1、图6-1附图、图6-2)。

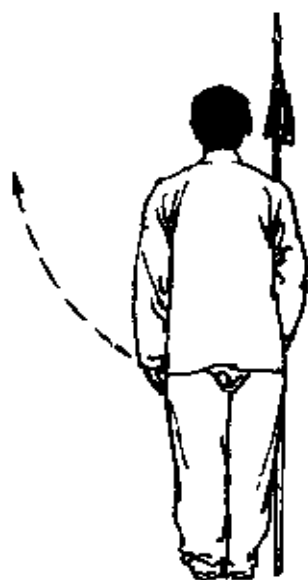


图 6-1



图 6-1 附图



图 6-2

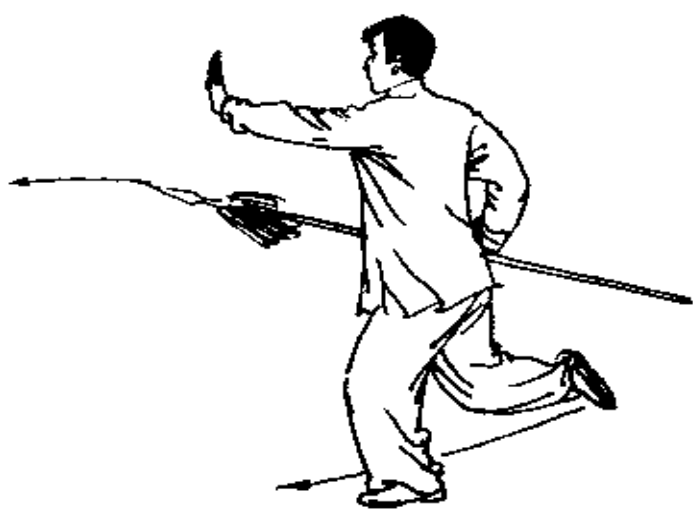


图 6-3

2. 单手刺枪

①左脚向左跨出半步,右脚踢枪柄(图6-3)。

②上右脚,左转体,提左膝,右手提枪滑动刺出,左手立掌置于右肩胛处(图6-4)。落左脚成马步,左手下掸摆于

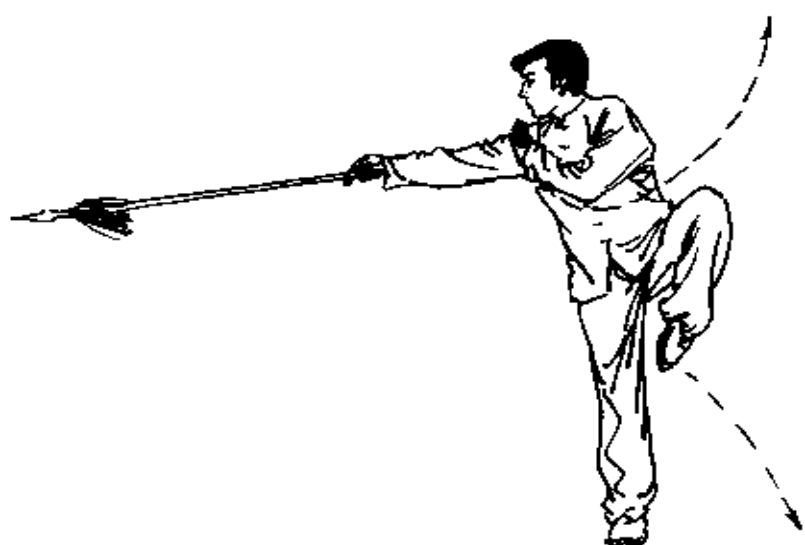


图 6-4

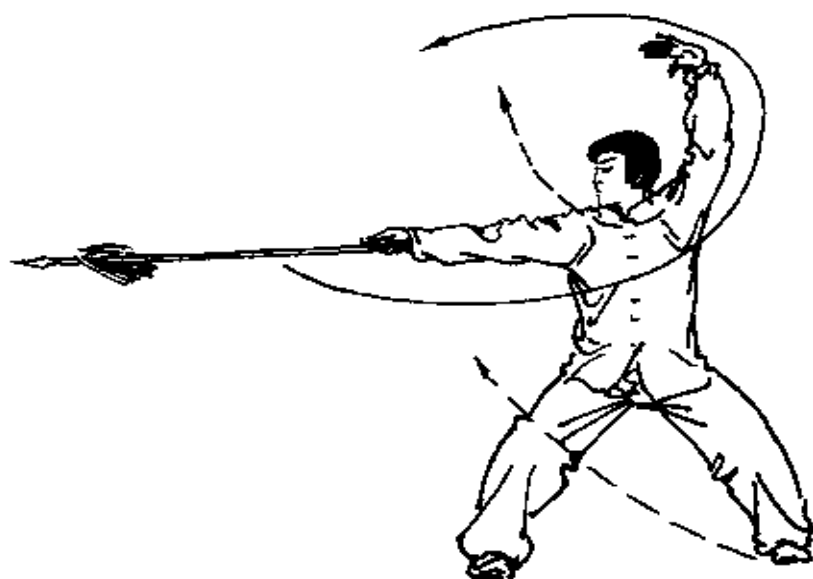


图 6-5

头上方。目视右侧（图 6-5）。

3. 舞花抱枪

提右膝，舞花，右脚落地后再提左膝；双手将枪抱立

于胸前，右手握枪柄根部，左手反握枪身，枪身贴近左前臂内侧。目视前方（图 6-6）。

4. 劈枪

落左脚，右转体成马步；枪随之劈下，枪身横贴于腹部，左臂伸直，虎口朝前。目视左侧（图 6-7）。

5. 行步拦、拿、扎

拦枪，双手持枪，坐右胯拧双足成右弓步；枪身贴近胸、腹部，枪尖左摆划弧，右手握枪把反摆置于右腮



图 6-6

下,左臂伸直,左手随枪身自然运动。目视左侧(图6-8)。

拿枪,在拦枪的基础上,坐胯拧足成马步;枪尖右摆划弧,右手下摆置于右肋侧,左臂伸直,枪身中平。目视左侧(图6-9)。

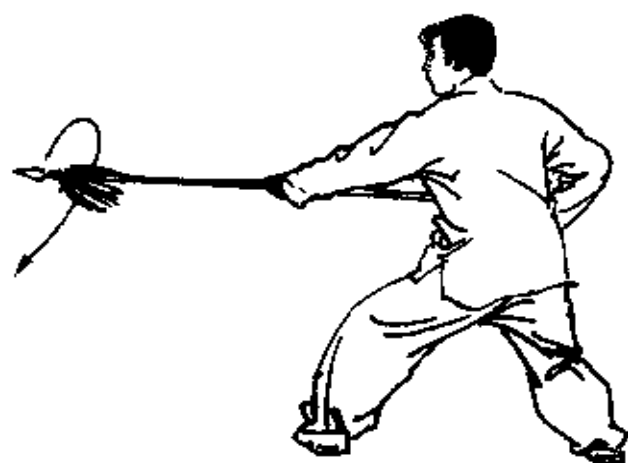


图 6-7



图 6-8

扎枪,左脚起动,右脚向前戳提;同时右手刺枪,左臂伸直滑握枪柄,枪身中平。目视前方(图6-10)。

以上拦、拿、扎动作反复三次,最后成

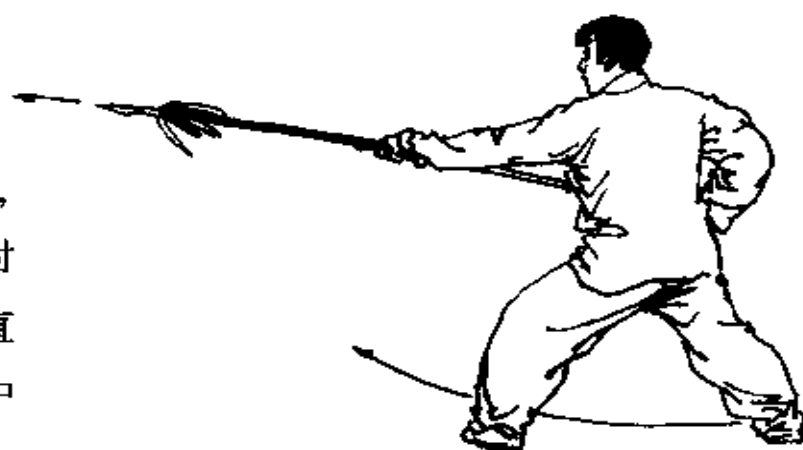


图 6-9

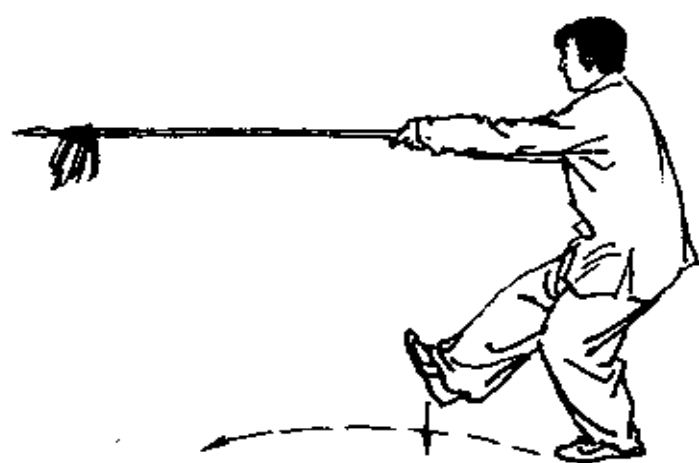


图 6-10

左弓步刺枪（图 6-11）。

要点：拦、拿、扎是枪术中的核心动作，突出中平枪，枪尖、鼻尖、脚尖“三尖相照”。拦、拿就是枪尖“划圈”，所划的圈不能超过胸宽。扎要扎

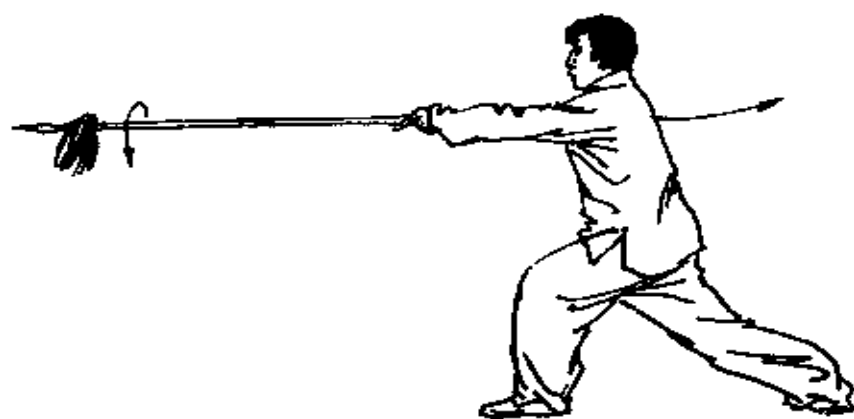


图 6-11

在中心线上，即所谓三尖相照。动作时，拧腰坐胯；刺扎时，要快、猛；拉枪时要捷、灵，枪不离身，右手握枪不露把，左手握枪滑把不离枪身。拦、拿、扎发力时，力发于腰，势要稳，扎要准，力要狠。

6. 转身拦枪

右手拉枪左摆, 枪把置于胸前, 左臂伸直, 左手沿枪身下滑; 右转体, 双手碾动成右弓步。目视左侧(图 6-12)。

7. 上步正踢腿

上身动作不变。右脚起动, 正踢左腿。目视前方(图 6-13)。

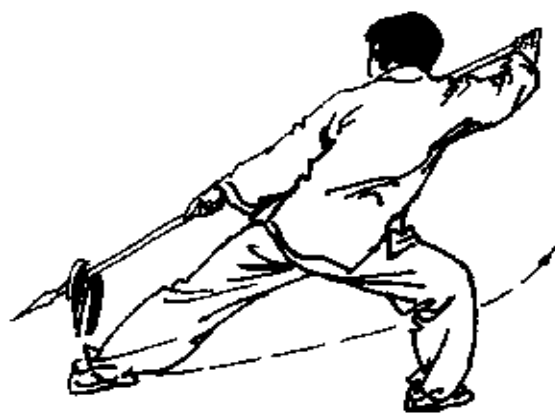


图 6-12



图 6-13

8. 行步

落左脚, 右脚用力向后踏地翻蹬, 左右脚交替向前行走 6~8 步, 上身动作不变。目视前方(图 6-14、图 6-15、图 6-16)。

9. 定步拦、拿、扎

落步左转体成马步; 拦、拿、扎, 枪法要求与行步拦、拿、扎相同。目视左侧(图 6-17、图 6-18、图 6-19)。



图 6-14



图 6-15



图 6-16



图 6-17

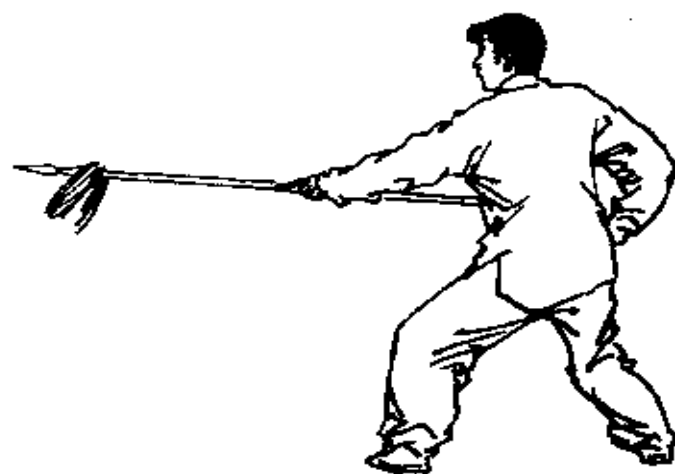


图 6-18

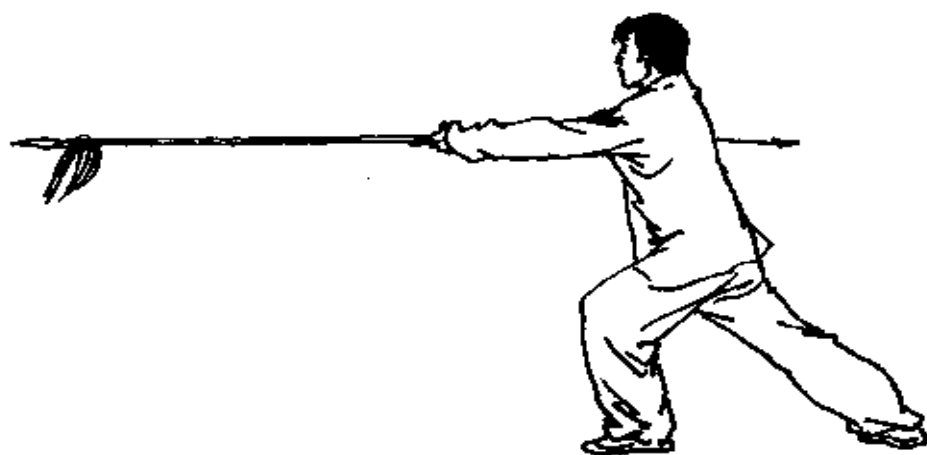


图 6-19

第二段

10. 跨步刺枪

横迈左脚, 右脚斜跨, 左转体成弓步; 枪身贴近腹部, 枪尖向右摆动划弧平刺后, 随即拉回。目视枪尖(图 6-20、图 6-21、图 6-22)。



图 6-20

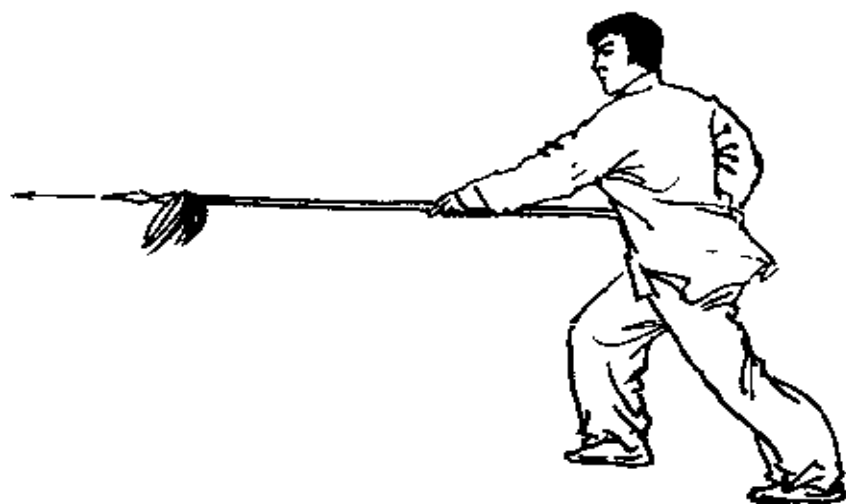


图 6-21

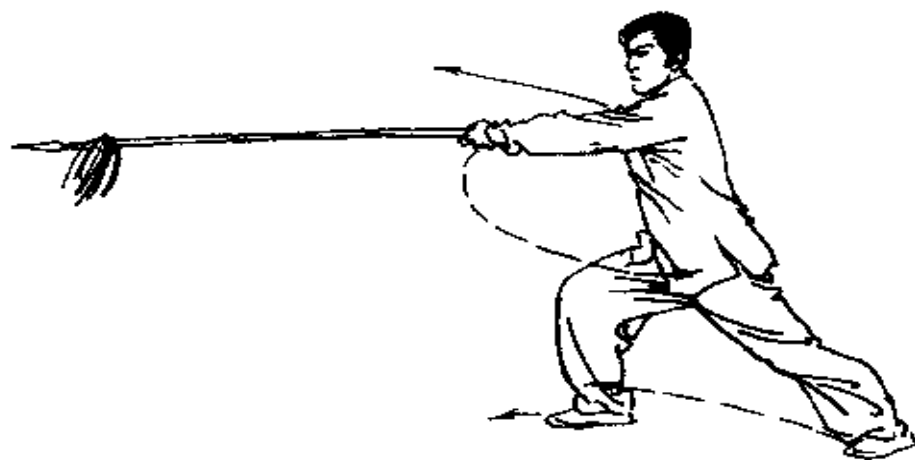


图 6-22

11. 跟步扣把

右脚起动,左脚向左前方迈出,右脚跟上;双手握枪,右手滑动竖劈枪身,枪尖在身体的下侧。目视前方(图6-23)。

12. 提膝扣枪

左脚起动,提右膝;双手握枪向前竖劈,枪把置于右侧腰际,枪尖在前,枪身平。目视枪尖(图6-24)。



图 6-23



图 6-24

13. 拦点枪

落右脚成右弓步;将枪向前刺出后,随即向下拦枪并点刺。目视枪尖(图6-25、图6-26、图6-27)。

14. 倒把枪

右手抽枪,左右手滑动洗枪换把;提左膝,左手握枪把,右手

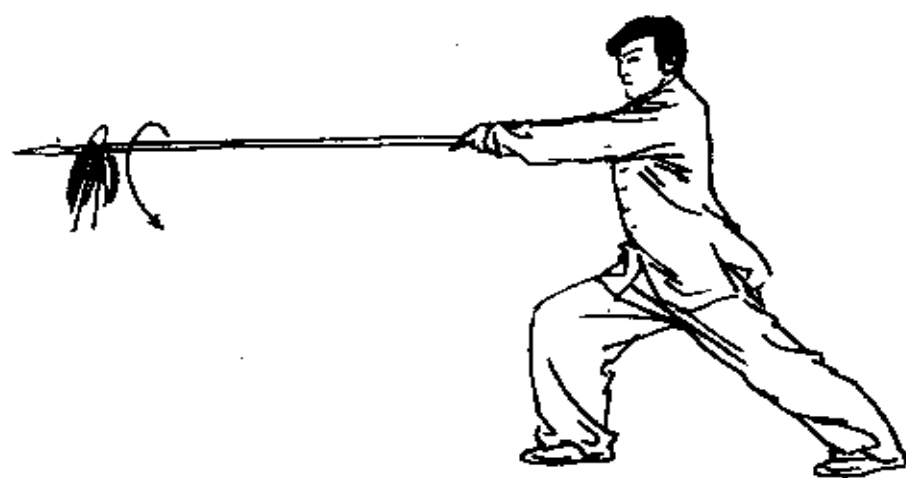


图 6 - 25



图 6 - 26



图 6-27



图 6-28

握枪身，枪身竖立。目视枪尖(图 6-28)。

15. 后跃步扑枪

落左脚，左右腿交替后跃起，双脚落地成左仆步；双手握枪，枪身向左划弧一周扑地。目视枪尖(图 6-29、图 6-30)。



图 6-29

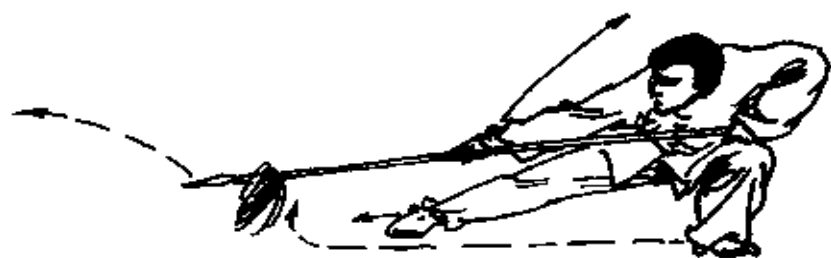


图 6-30

16. 单手刺枪

起动右脚，左脚向前迈出，右转体成马步；左手刺枪，枪身平，右臂后摆伸平，手掌直立。目视枪尖(图 6-31)。

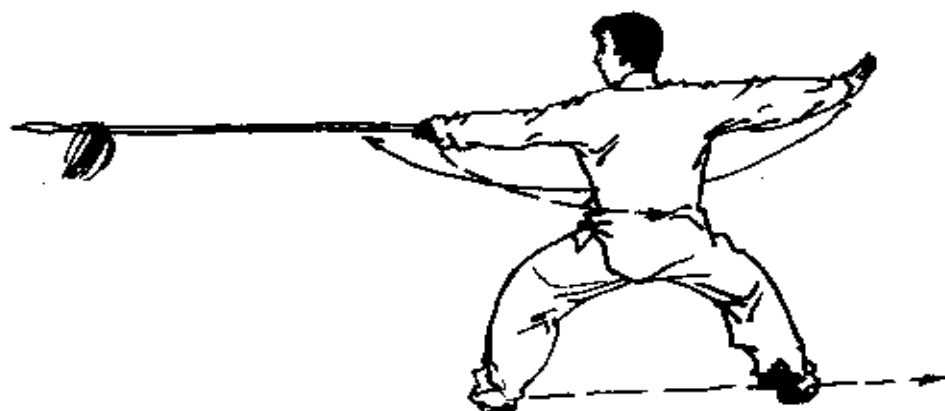


图 6-31

17. 左右摆枪

撤左腿，左转体成马步，左手拉枪，右手接枪平端；右脚起动，左腿向前迈一步，枪尖由右向左划弧摆动，左右交替动作两次后，左手刺枪，右手拉回，右转体成马步；后套右腿跨左脚，左

拦枪, 右拿枪, 左转体弓步刺枪。目视枪尖(图 6-32、图 6-33、图 6-34、图 6-35、图 6-36、图 6-37、图 6-38)。

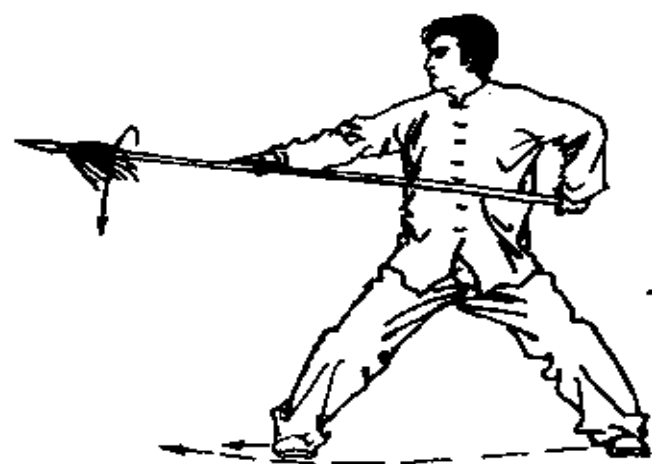


图 6-32

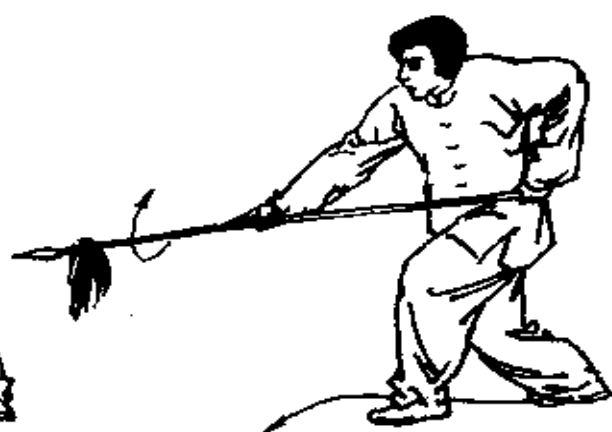


图 6-33



图 6-34

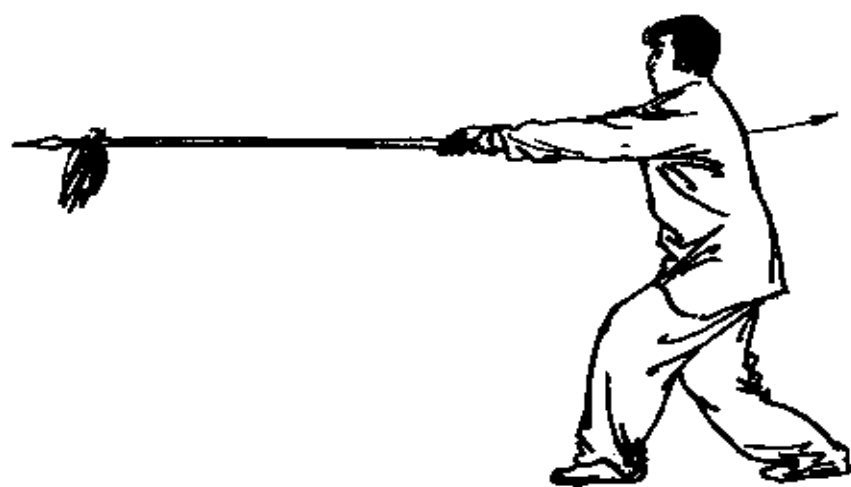


图 6-35

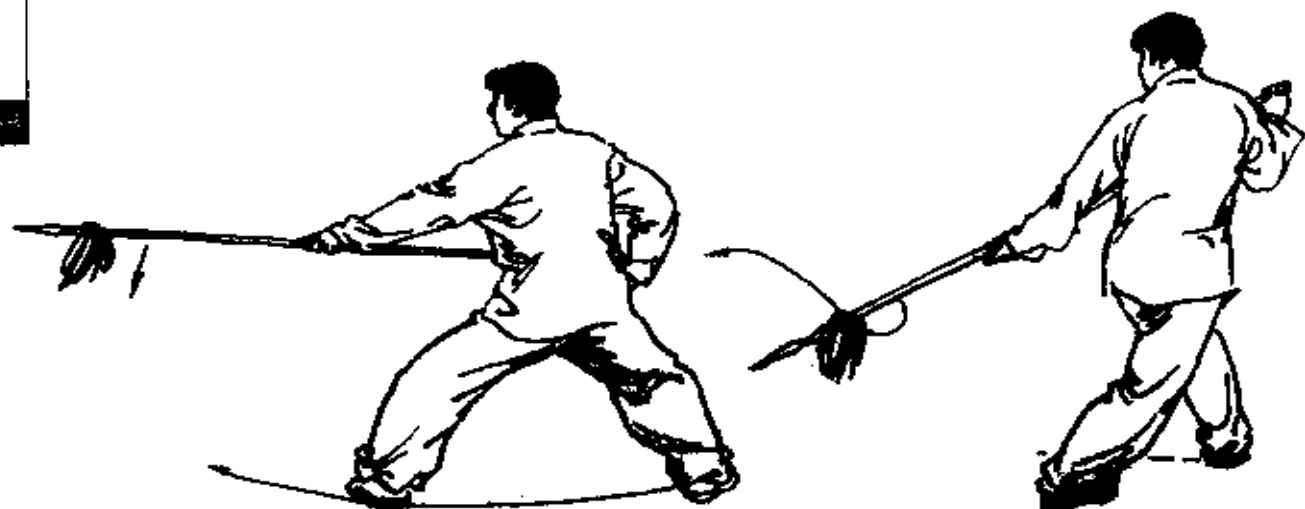


图 6-36

图 6-37

18. 舞花刺枪

右转体拦枪, 右脚起动, 上左腿舞花, 成左弓步刺枪。目视枪尖(图 6-39、图 6-40、图 6-41、图 6-42、图 6-43)。



图 6-38



图 6-39



图 6-40



图 6-41

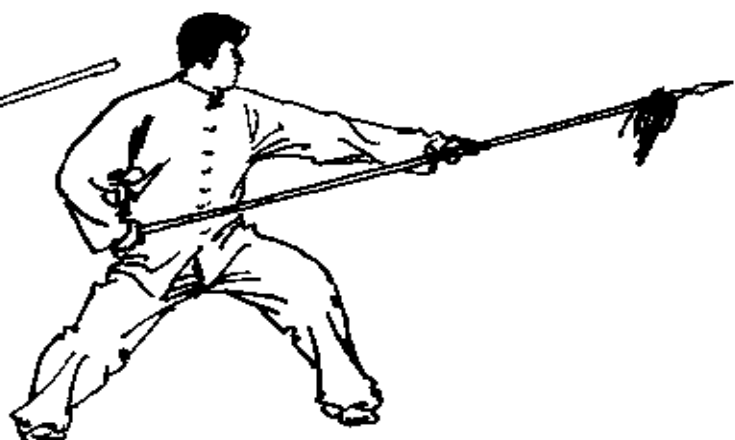


图 6-42



图 6-43

19. 转身提腿刺枪

右转体拉枪成马步持枪式；左脚起动，上右脚，左转体，枪随身体竖向旋转，左腿提起，枪尖由左脚心内侧刺出。目视枪尖(图6-44、图6-45)。



图 6-44

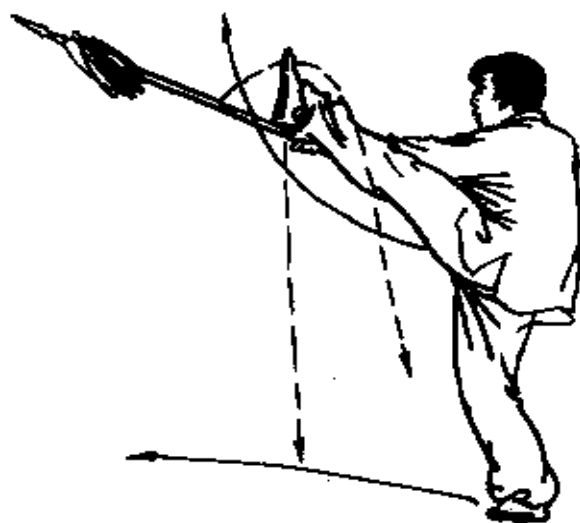


图 6-45

20. 挑枪把

落左脚上右脚，左转体成右弓步；右手将枪把由下向上挑起，左手握枪配合。目视右侧(图6-46)。



图 6-46

21. 舞花刺枪

右脚起动，上左腿舞花拿枪成左弓步刺枪。目视枪尖（图 6-47、图 6-48、图 6-49）。

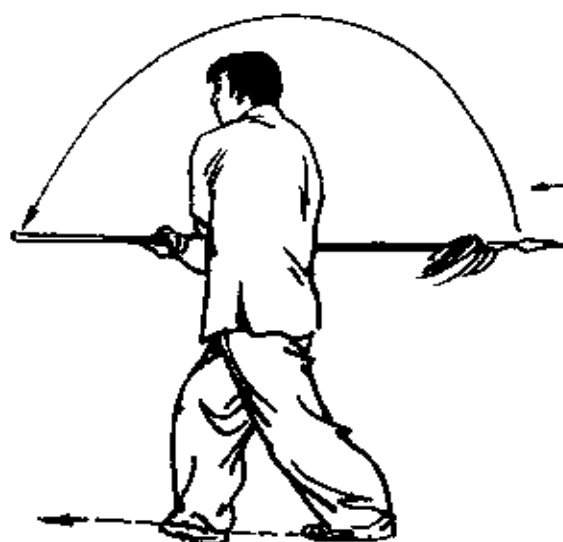


图 6-47



图 6-48

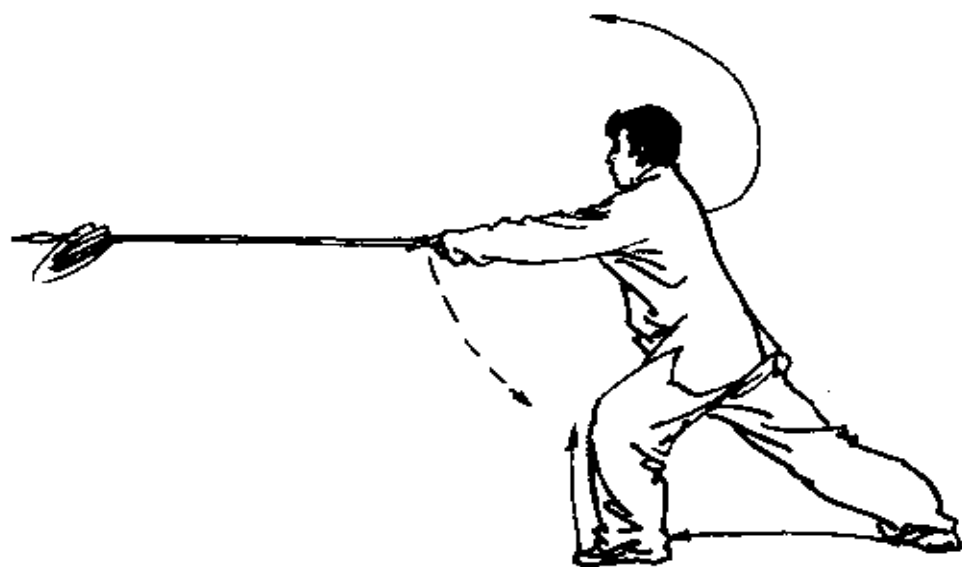


图 6-49

22. 弓步背枪

右手后拉枪，提左膝枪身竖立，枪尖横扫左腿外侧；落右腿舞花背枪成右弓步，右手平摆置于身体右上侧。目视左侧(图6-50、图6-51、图6-52、图6-53)。



图 6-50

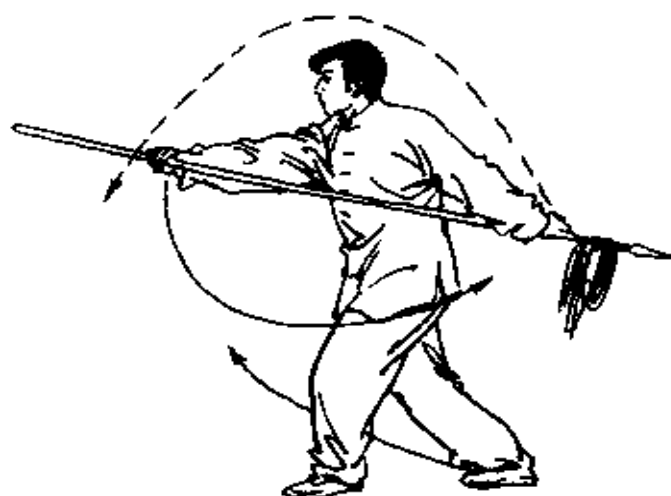


图 6-51



图 6-52



图 6-53

第三段

23. 转身跃步摔枪

①提右膝,右手接枪,左手松开(图6-54、图6-55)。



图 6-54



图 6-55

②右转体,落右脚,提左膝;左手掌扶枪跃起成仆步摔枪,左手沿枪身后滑,掌心按于右手前。目视枪尖(图6-56、图6-57)。

24. 左右穿枪

①起身成马步,右手拉枪,左臂伸直滑握枪身(图6-58)。

②后套右腿,右手握枪把向内旋转套于背后,提左膝,右手手指将枪平推出,左手持枪,右臂自然伸直(图6-59)。

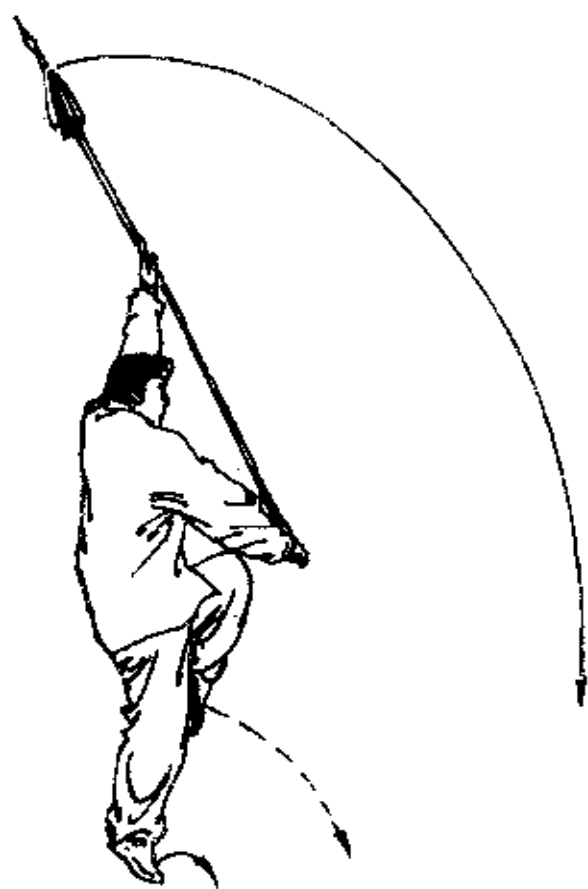


图 6-56



图 6-57

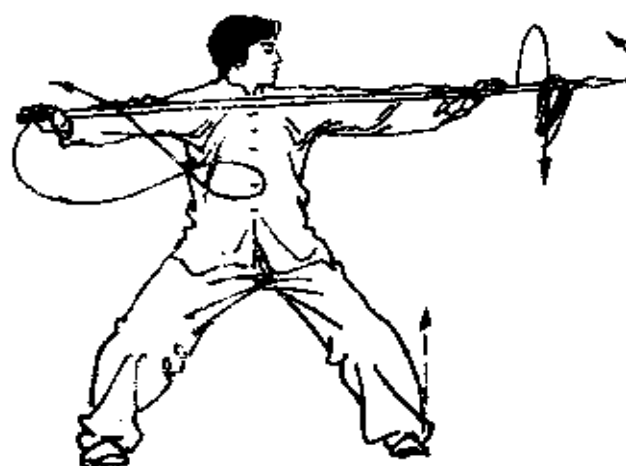


图 6-58

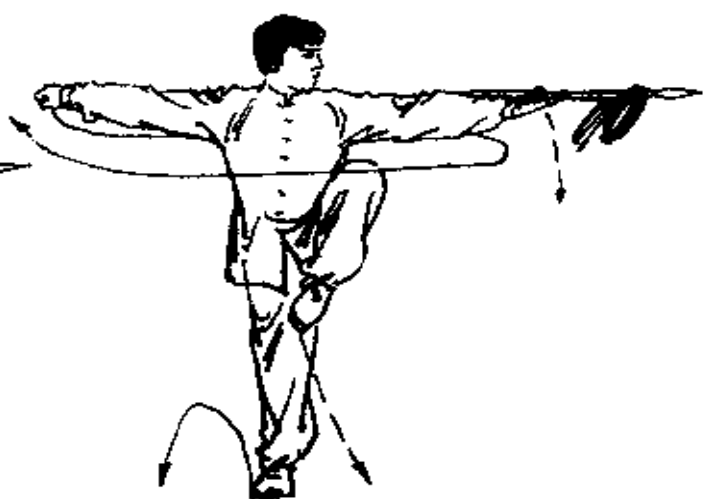


图 6-59

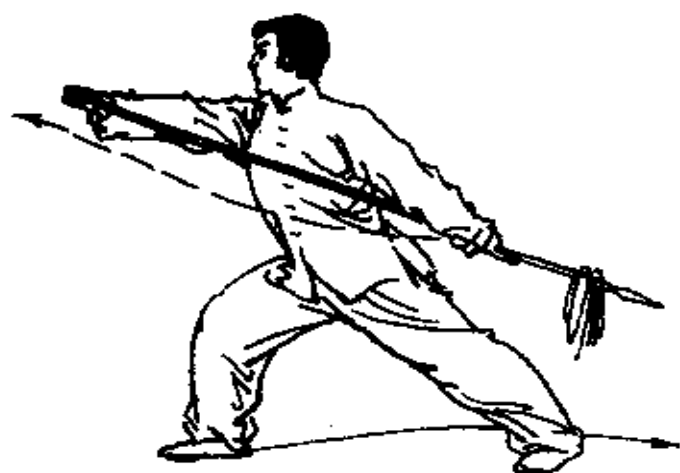


图 6-60

③落左脚,右手接枪,右转体,双手配合将枪向右侧推出(图6-60)。

④上左腿,右转体,右手拉枪成右弓步,左转体右手左推枪成左弓步;右转体右手平拉换向握枪沿颈侧向右刺出,

成右弓步(图6-61、图6-62、图6-63)。

⑤左手推枪,撤右腿,右手拉枪,成马步持枪式。目视枪尖(图6-64、图6-65)。

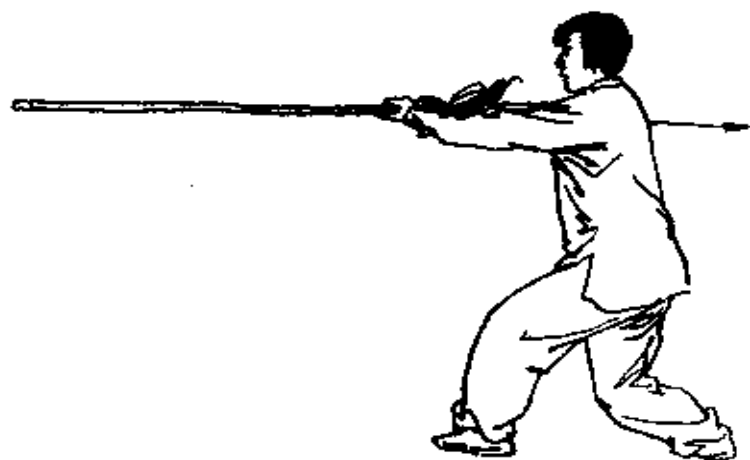


图 6-61

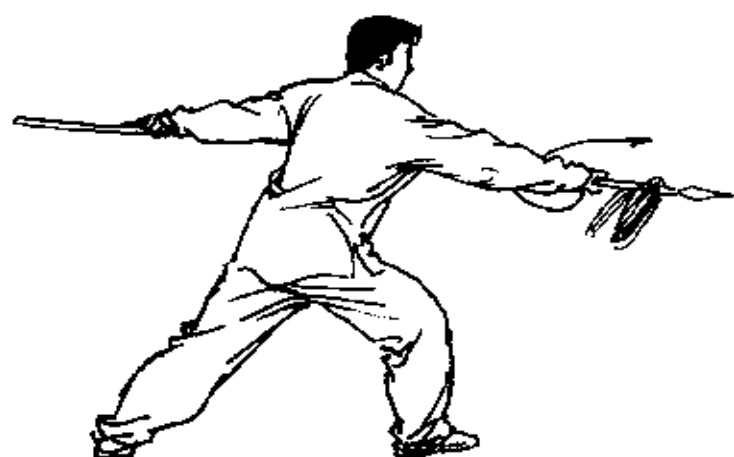


图 6-62



图 6-63

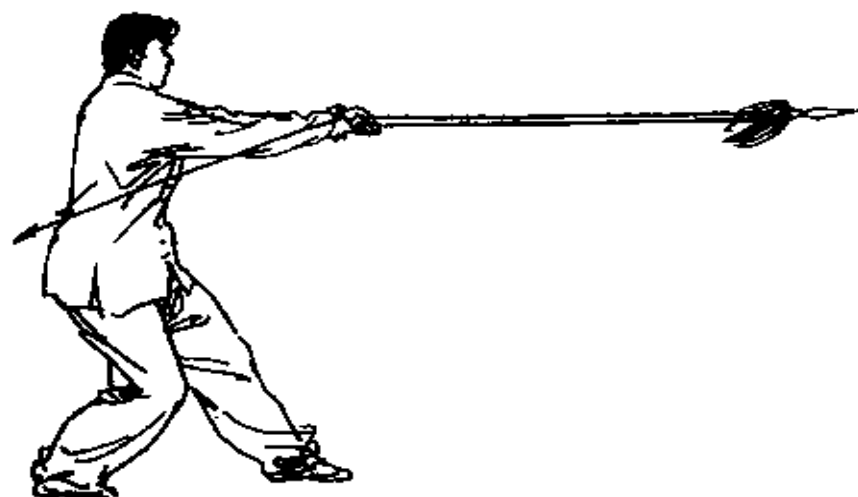


图 6-64

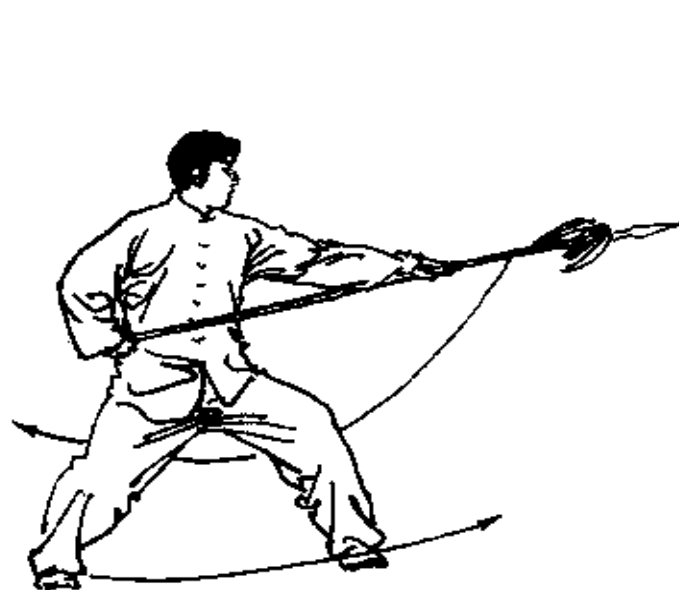


图 6-65



图 6-66

25. 挑枪把

左转体, 左脚后撤成右弓步, 右手挑枪把。目视右侧(图 6-66)。

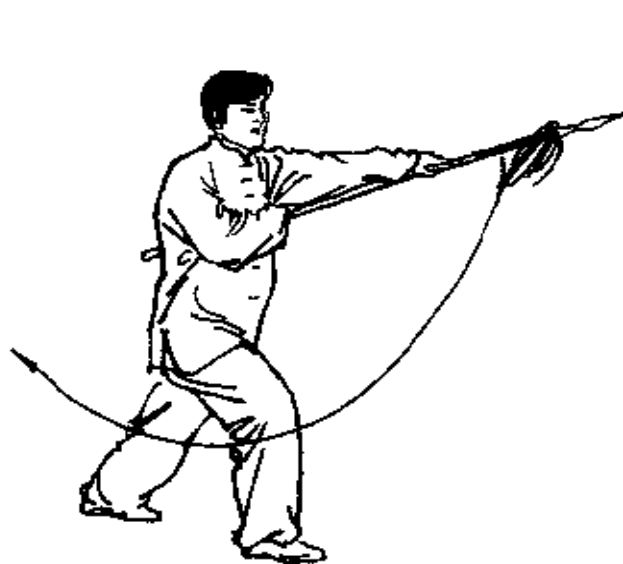


图 6-67



图 6-68

26. 舞花劈枪

舞枪花；右腿后撤，震脚劈枪，左脚向前迈半步成半马步持枪式。目视枪尖(图6-67、图6-68、图6-69、图6-70)。

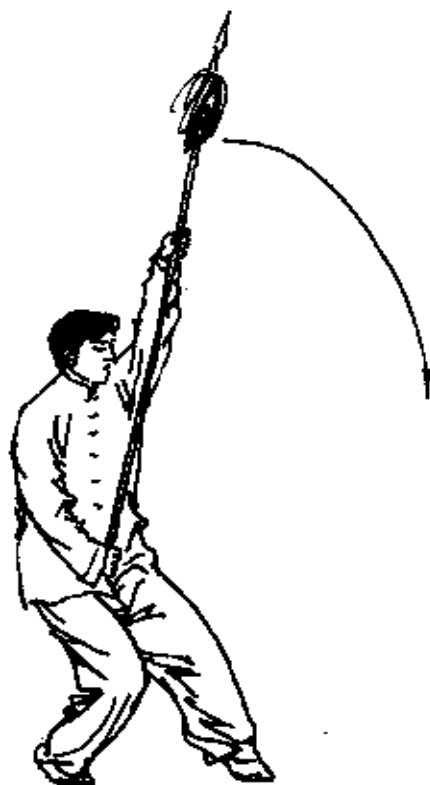


图 6-69



图 6-70

27. 歇步抱枪

起动左脚跟右脚成歇步；枪身拨动，枪尖内旋半周竖直；左手抱枪。目视前方(图6-71)。

28. 并步点枪

起动右脚跟左脚，身体立正；双手滑握枪把，枪尖下点。目视前方(图6-72)。

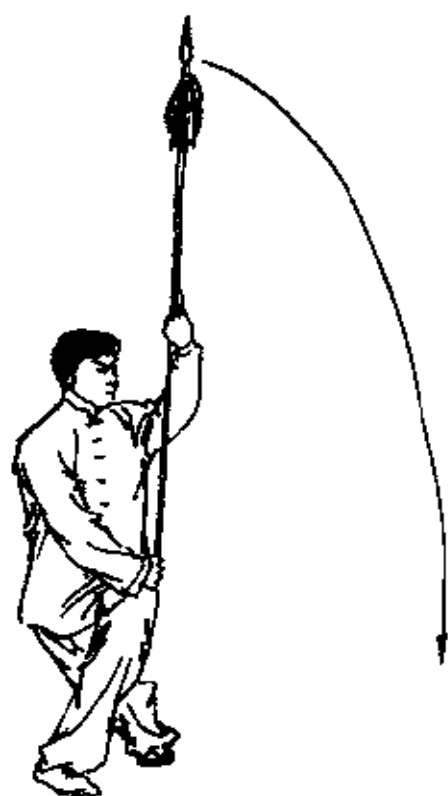


图 6-71

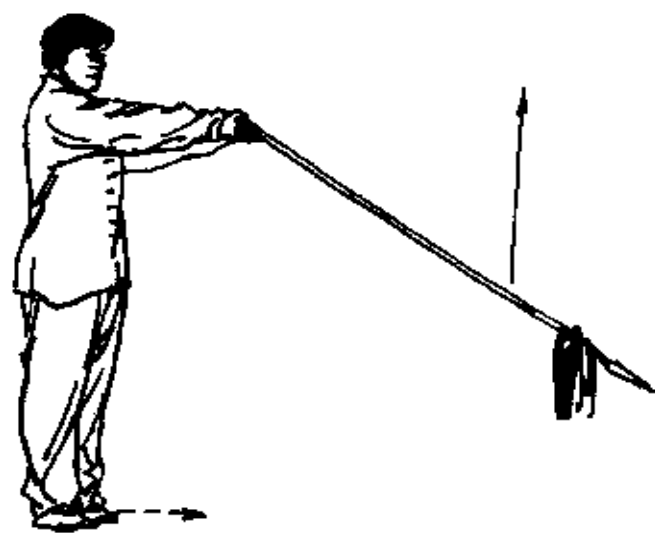


图 6-72

29. 震脚刺枪

提右膝震脚，左腿迈出崩枪，再成左弓步刺枪。目视枪尖（图 6-73、图 6-74）。

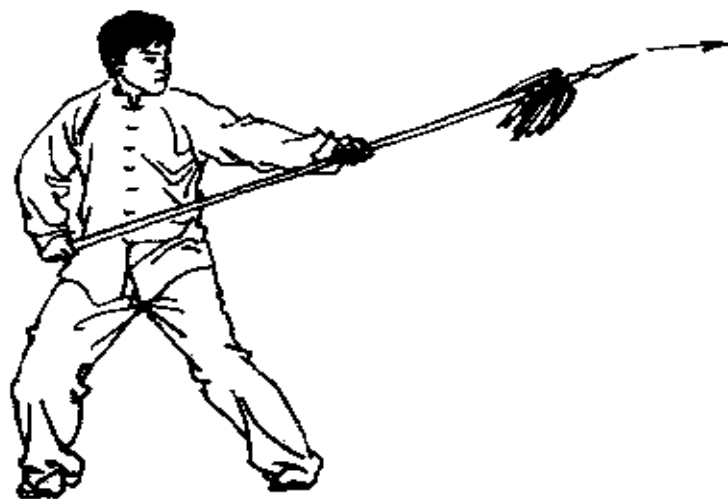


图 6-73

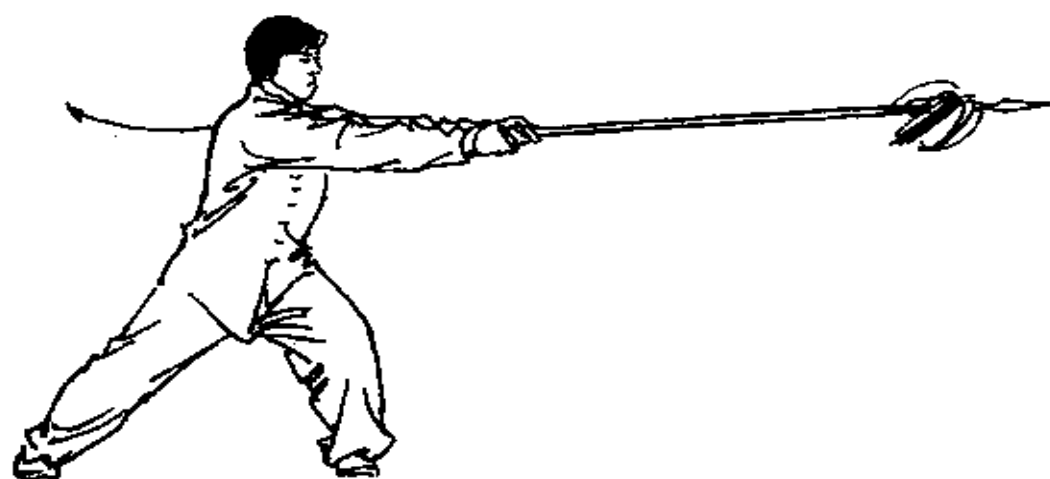


图 6-74

30. 舞花刺枪

转身拦枪, 右脚起动, 上左腿舞花拿枪, 成左弓步刺枪。目视枪尖(图 6-75、图 6-76、图 6-77、图 6-78、图 6-79、图 6-80)。

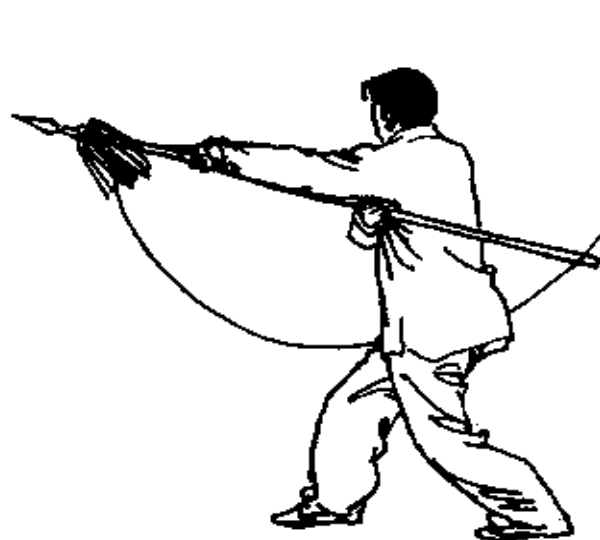


图 6-75



图 6-76



图 6-77

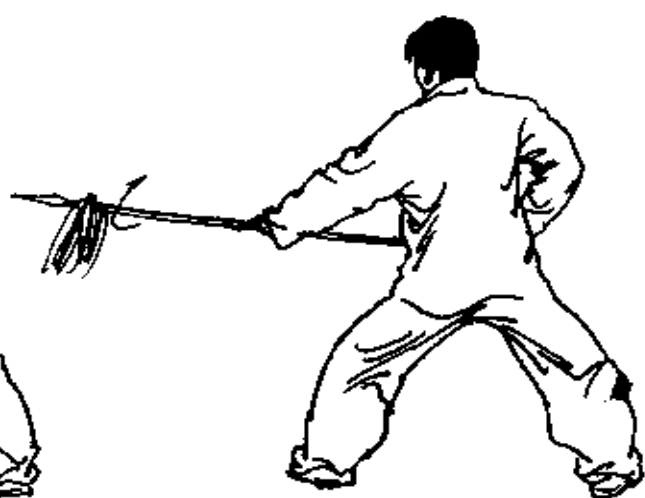


图 6-78



图 6-79

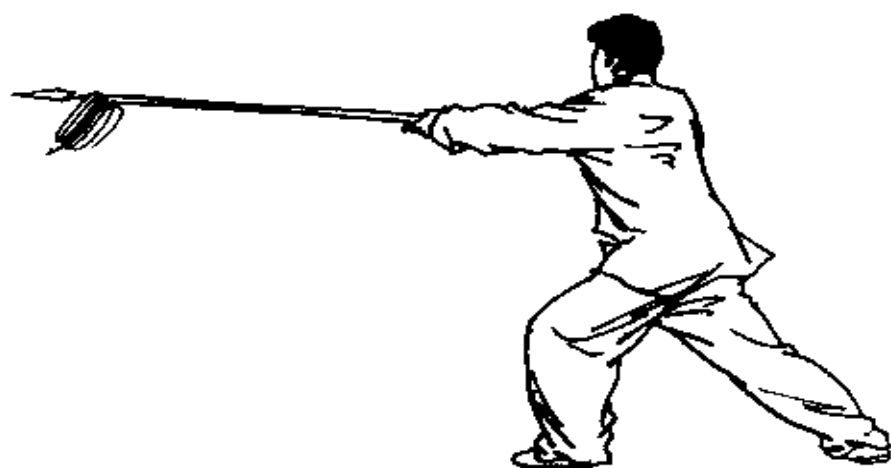


图 6-80

31. 抱、拥、刺枪

拉枪成马步持枪式，左转体成歇步，刺枪后拉回，枪把置于左腋下，枪身水平贴近左前臂内侧；迈右脚拥枪，震右脚上左脚拦枪刺。目视枪尖(图 6-81、图 6-82、图 6-83、图 6-84、图 6-85、图 6-86)。

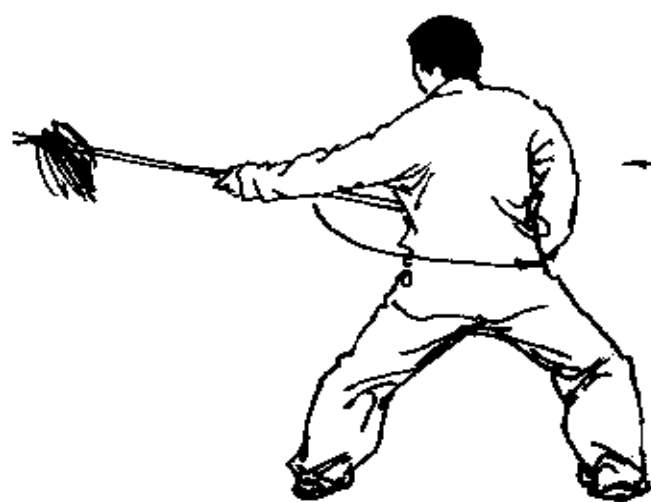


图 6-81



图 6-82

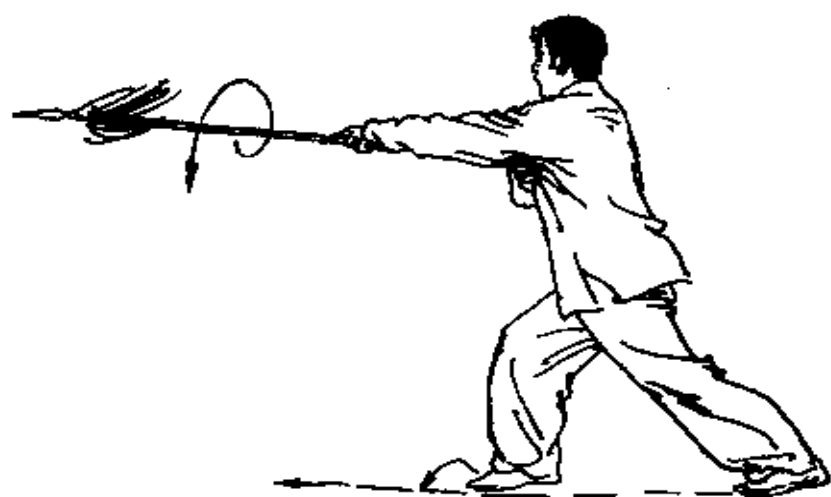


图 6-83

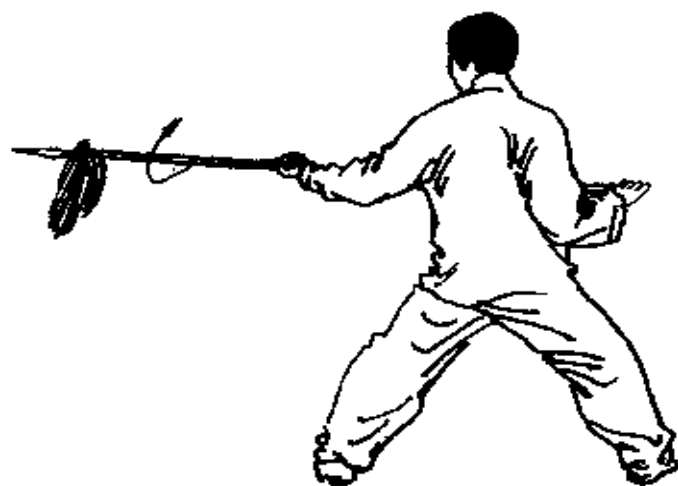


图 6-84

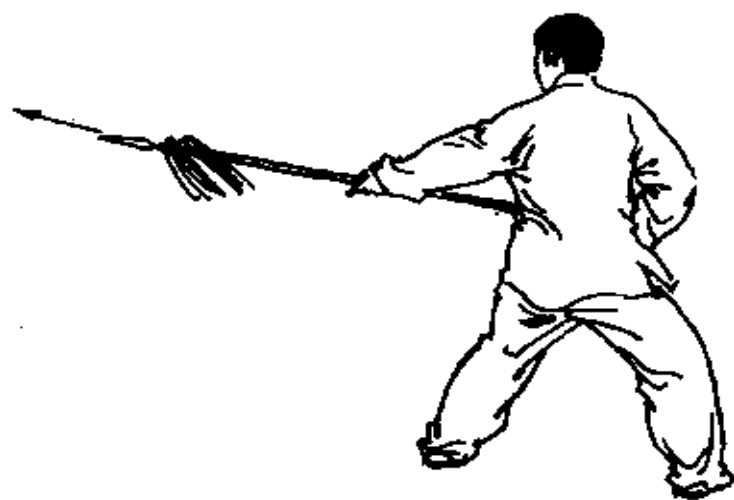


图 6-85

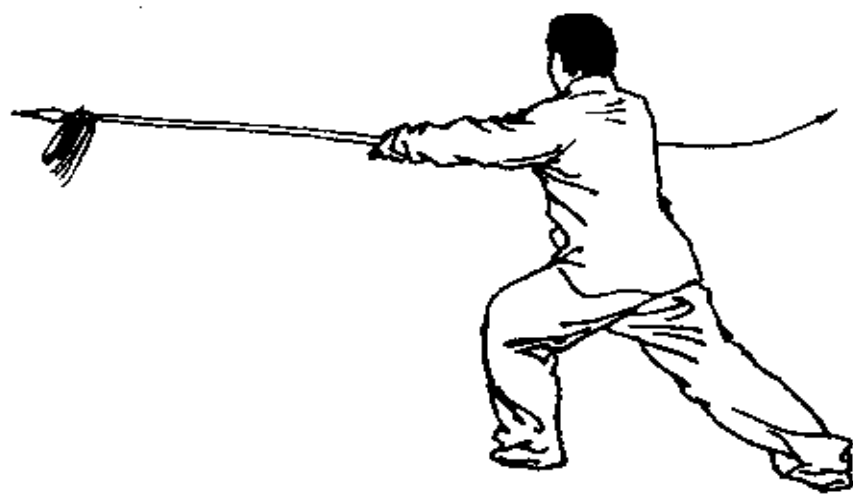


图 6-86

32. 挑枪把

右转体成右弓步；右手将枪拉回并将枪把挑起。目视右侧（图 6-87）。



图 6-87

第四段

33. 跃步劈枪

行步舞花，跃起拿枪成右仆步。目视枪尖（图 6-88、图 6-89、图 6-90）。



图 6-88

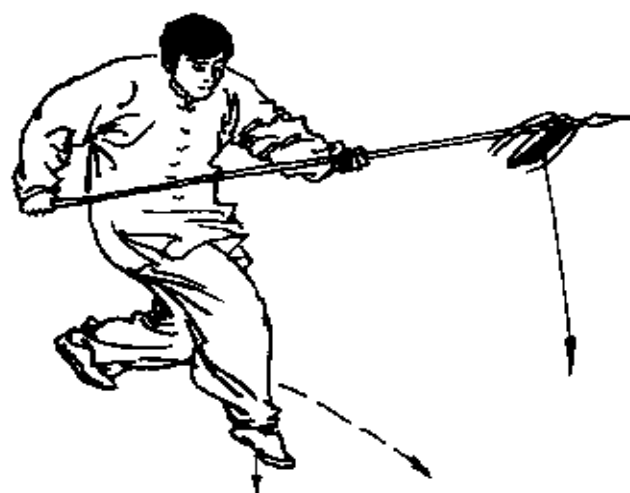


图 6-89



图 6-90

34. 弓步刺枪

左转体, 顺势成左弓步刺枪。目视枪尖(图 6-91)。

35. 转身提腿刺枪

右转体拉枪成马步持枪式, 左脚起动上右脚, 左转体, 枪随

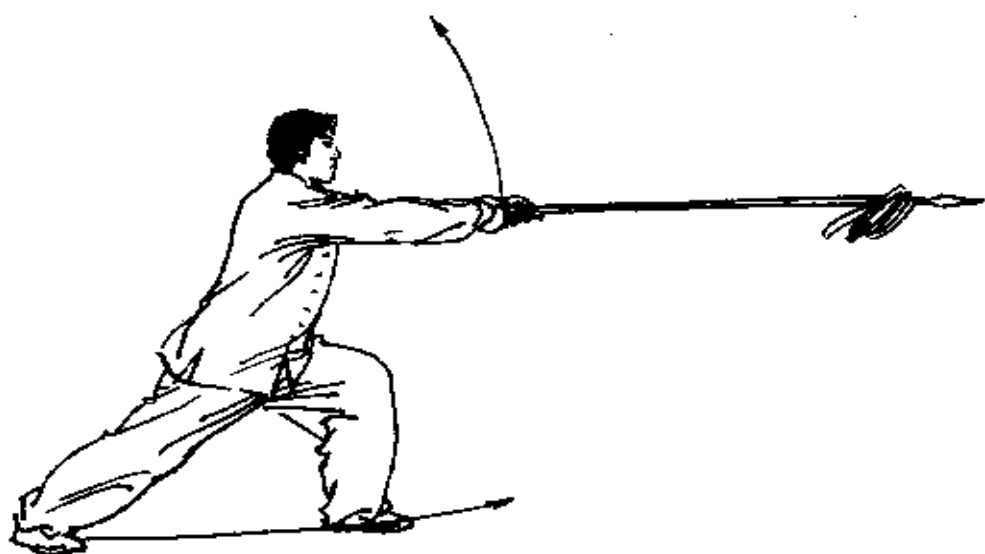


图 6-91

身体立向旋转, 左腿平提, 脚尖朝上, 枪尖由左脚内侧刺出。目视枪尖(图 6-92、图 6-93)。



图 6-92

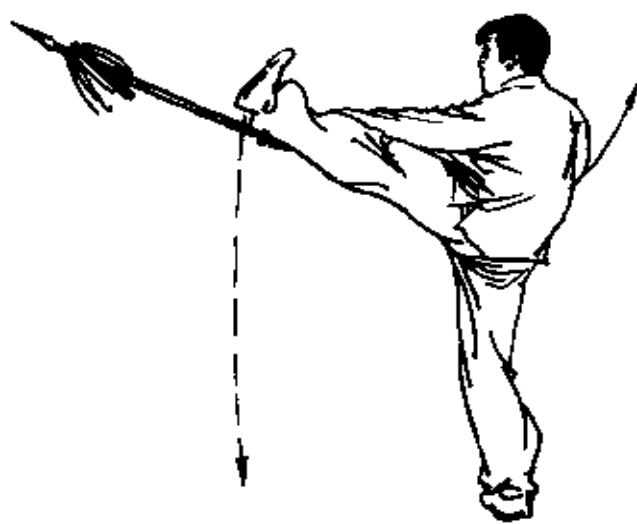


图 6-93

36. 挑枪把

落左脚, 右转体, 双脚后滑; 枪把挑起。目视枪把(图 6-94)。

37. 舞花刺枪

右脚起动上左脚舞花拿枪, 成左弓步刺枪。目视枪尖(图 6-95、图 6-96、图 6-97)。



图 6-94



图 6-95

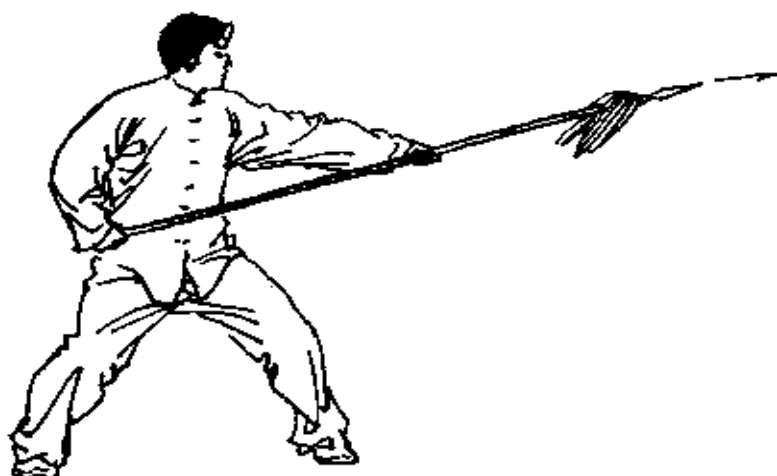


图 6-96

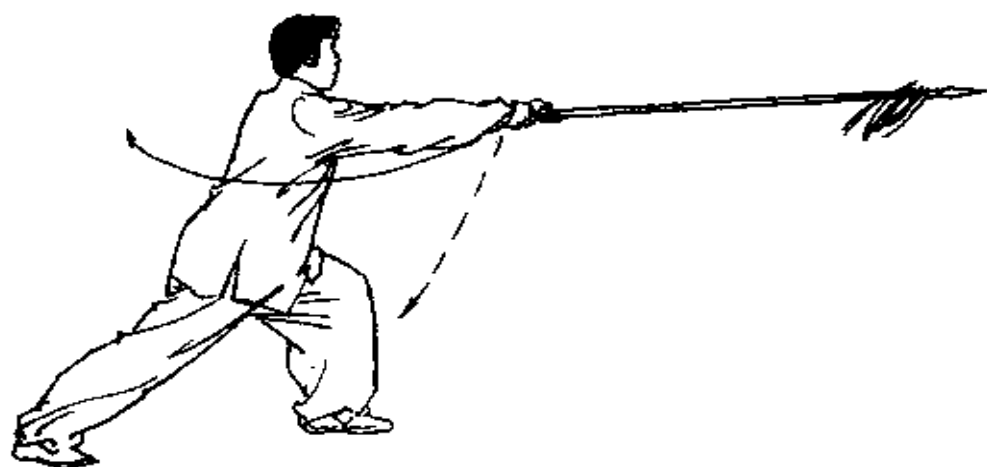


图 6-97

第五段

38. 翻身摔条

左手拉枪, 右手换反把, 跃起转身一周成左仆步; 枪竖向旋转一周, 枪身摔地, 枪尖在身体左侧, 左手握枪缨部位, 右手滑扶枪身置左手虎口前侧。目视右侧(图 6-98、图 6-99、图 6-100)。



图 6-98



图 6-99

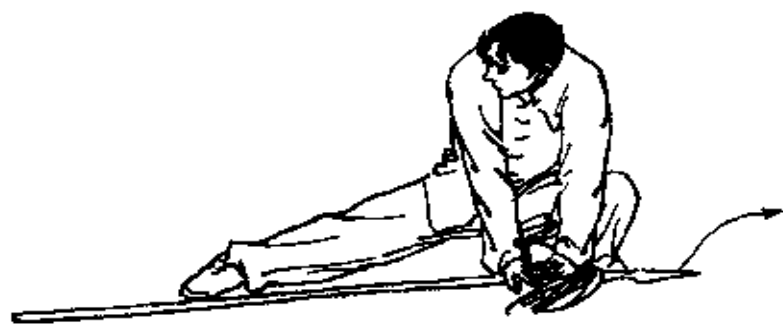


图 6-100

39. 并步刺枪

起身左转体, 右脚跟上成屈体并步; 右手推枪刺出, 左手滑握枪把。目视枪尖(图 6-101)。

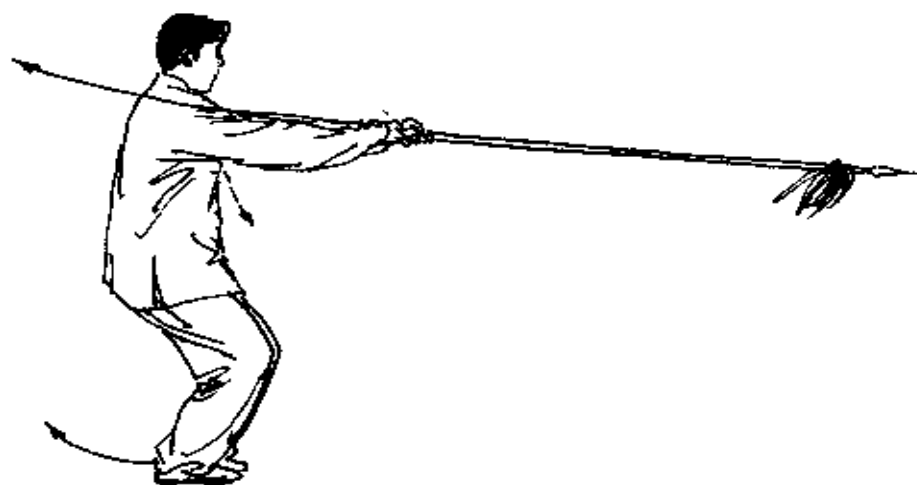


图 6-101

40. 转身拉枪

跨右脚, 右转体成右弓步; 右手拉枪置于胸前, 左手直臂滑握枪身, 枪身贴于左肋间。目视右侧(图 6-102)。



图 6-102

41. 舞花刺枪

右脚起动，上左脚舞花拿枪，成左弓步刺枪。目视枪尖（图 6-103、图 6-104、图 6-105、图 6-106、图 6-107）。

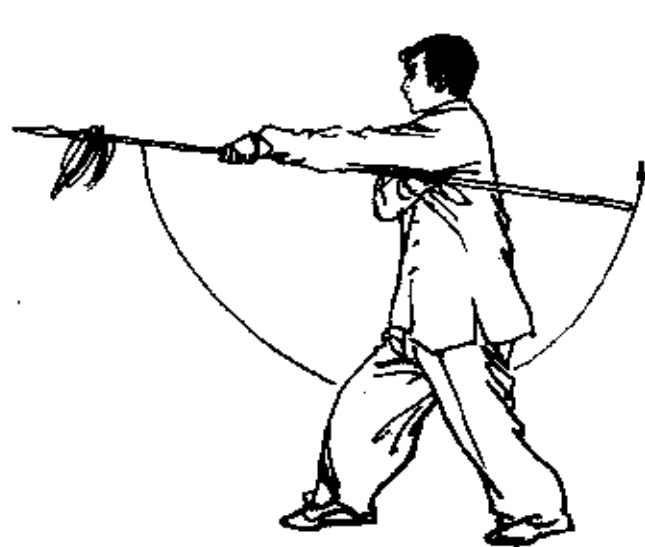


图 6-103

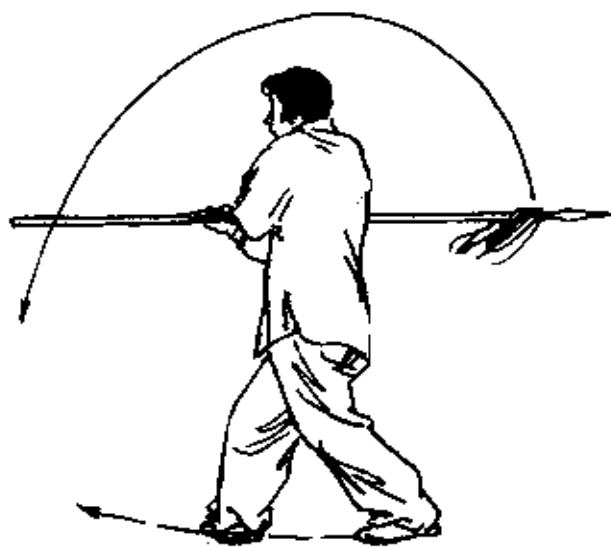


图 6-104



图 6-105



图 6-106

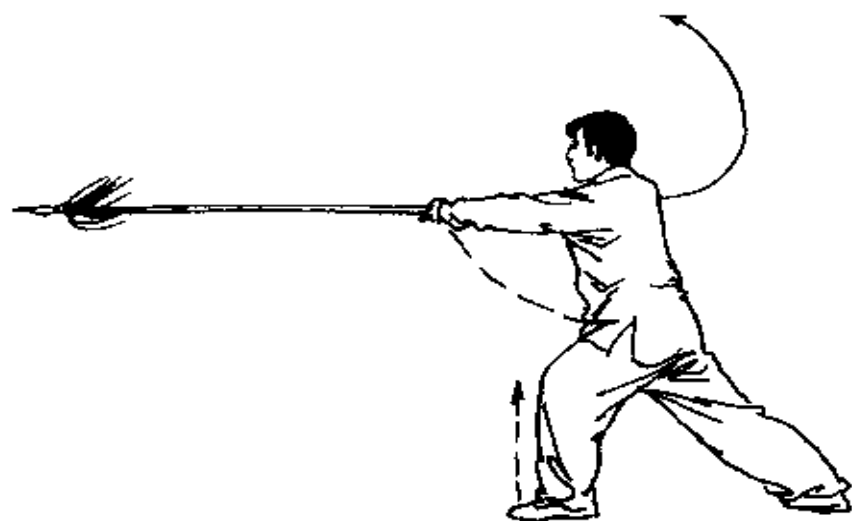


图 6-107

42. 拨 撩戳枪

①右手拉枪贴于腰际，左手直臂滑握枪身，提左膝，枪尖下摆，由右至左横扫撩起（图 6-108）。

②上右腿成右虚步，枪身立直戳地，右手握枪，左手立掌置于右手后侧。目视前方（图 6-109）。



图 6-108



图 6-109

43. 舞花拦、拿、扎

右脚尖勾提枪把, 舞花行步拦、拿、扎枪, 连续 3 次后成左弓步刺枪。目视枪尖(图 6-110、图 6-111、图 6-112、图 6-113、图 6-114、图 6-115、图 6-116)。



图 6-110

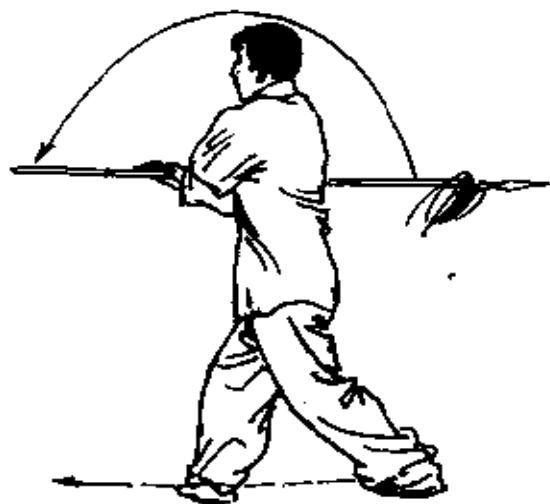


图 6-111

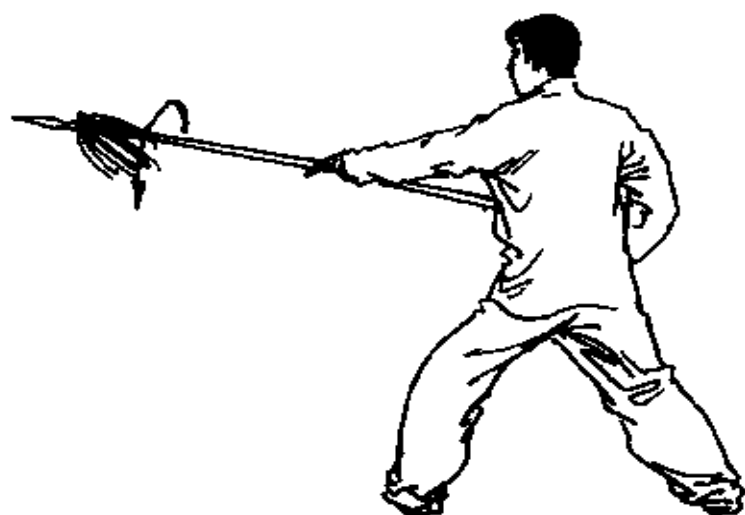


图 6-112

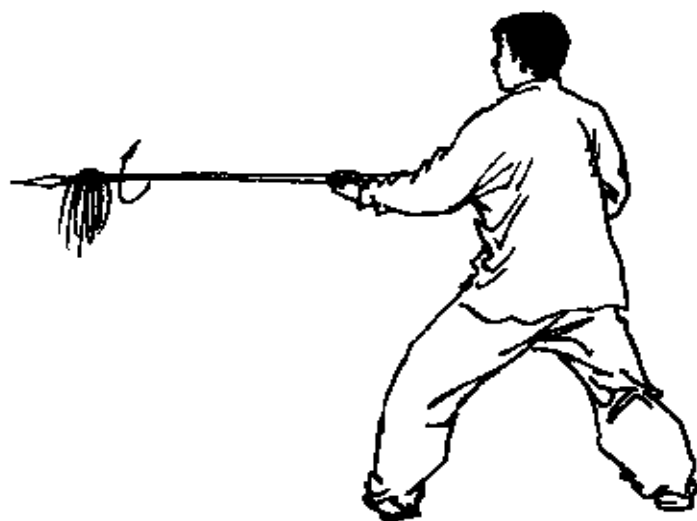


图 6-113



图 6-114

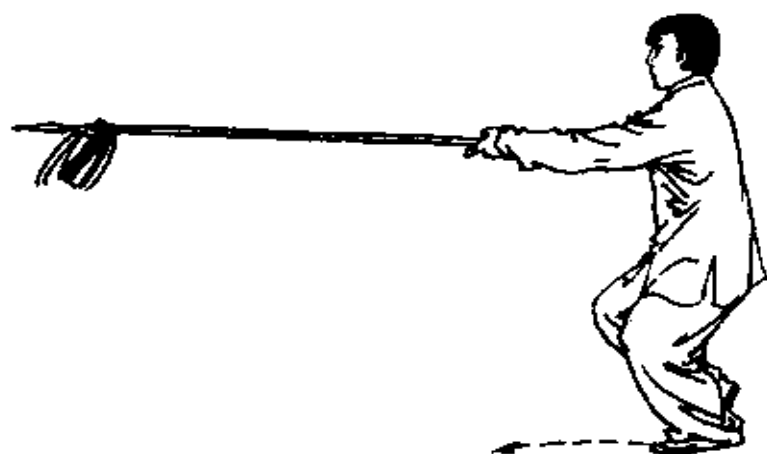


图 6-115

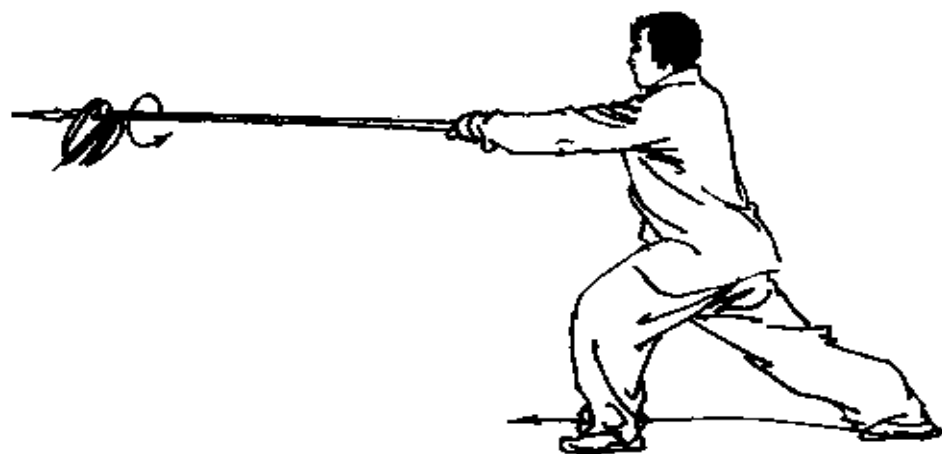


图 6-116

第六段

44. 撤步缠丝

右手拉枪的同时撤步，枪身于胸前水平划弧，枪尖旋转与撤步同步进行，连续 3 次后，右转体落脚成马步持枪式。目视枪尖（图 6-117、图 6-118、图 6-119）。

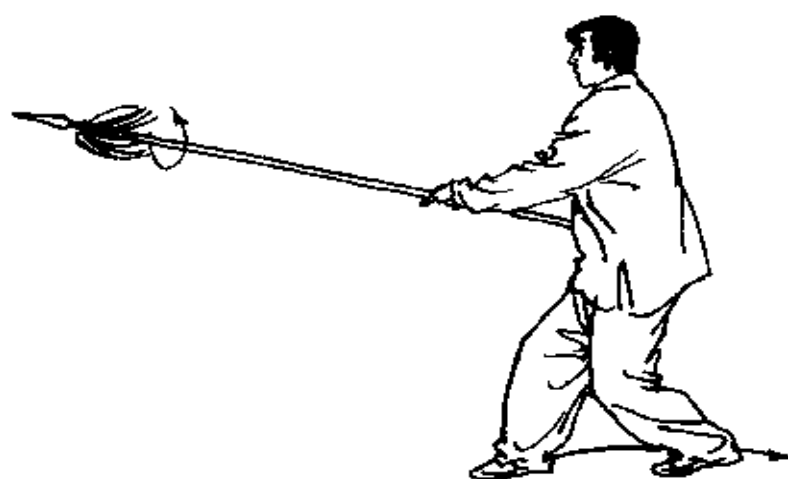


图 6-117

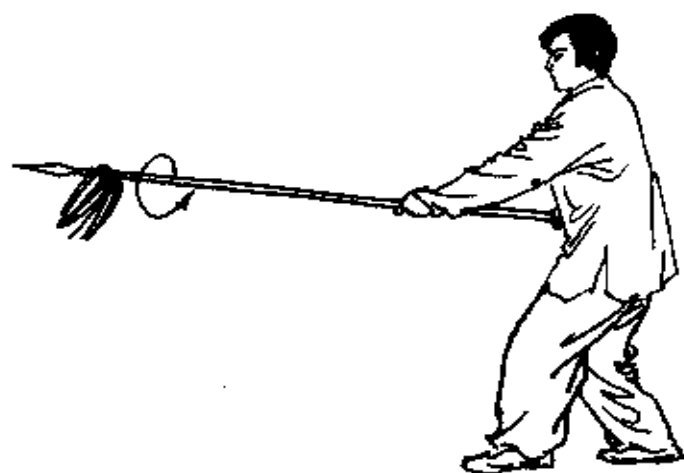


图 6-118

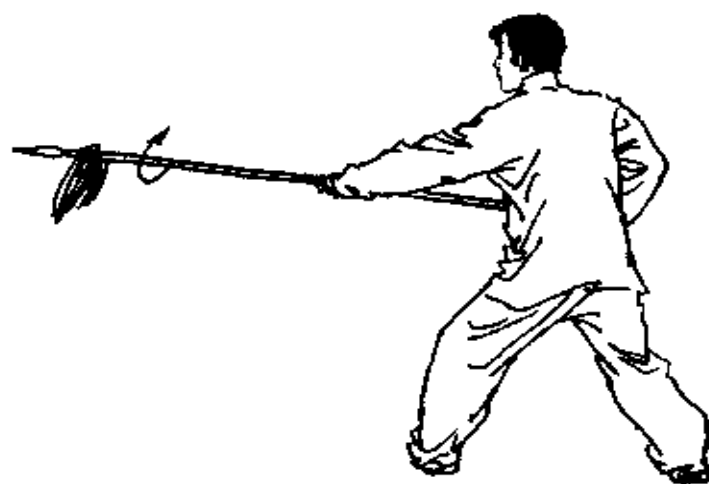


图 6-119

45. 舞花刺枪

转身拦枪，右脚
起动，上左脚舞花拿
枪，成左弓步刺枪。
目视枪尖（图 6 -
120、图 6 - 121、图
6 - 122、图 6 - 123、
图 6 - 124）。



图 6 - 120



图 6 - 121

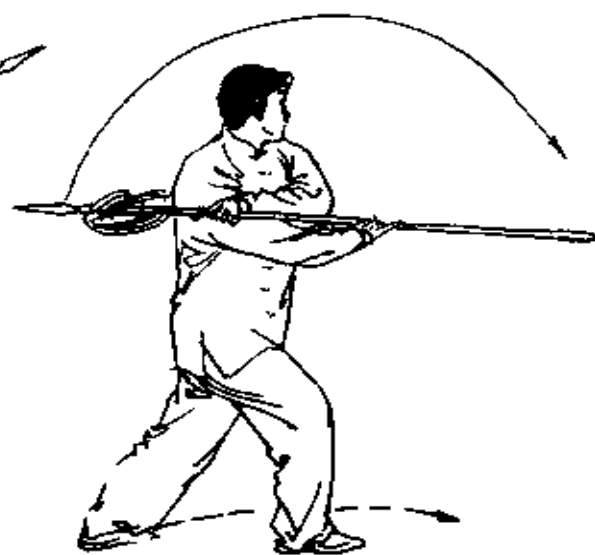


图 6 - 122

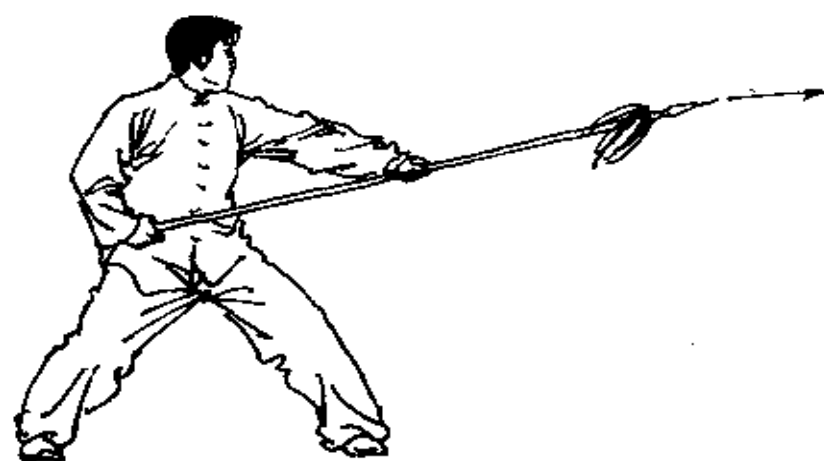


图 6 - 123

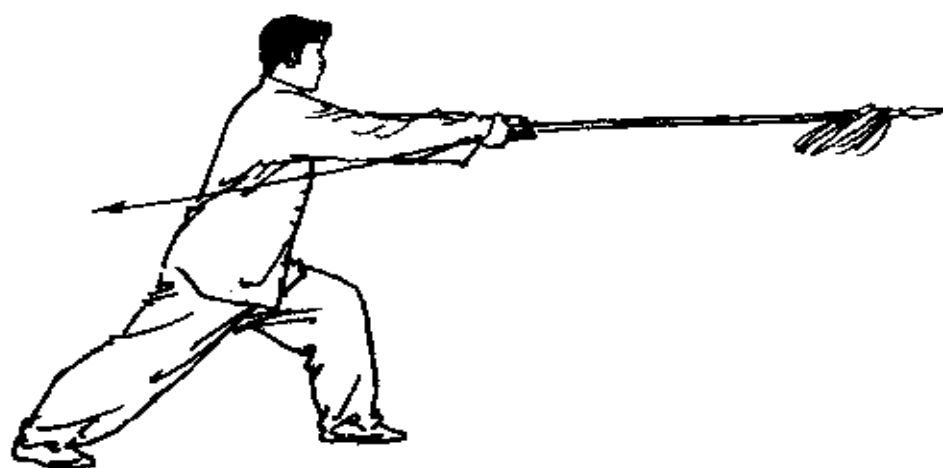


图 6 - 124

46. 倒把刺枪

①右手拉枪成马步持枪式, 右跨左脚拿枪, 迈右脚成右弓步刺枪。目视枪尖(图 6 - 125、图 6 - 126、图 6 - 127、图 6 - 128)。

②左手换把握枪后, 将枪拉回, 上右脚跨左脚, 拿枪成弓步持枪式。目视枪尖(图 6 - 129、图 6 - 130、图 6 - 131、图 6 - 132)。

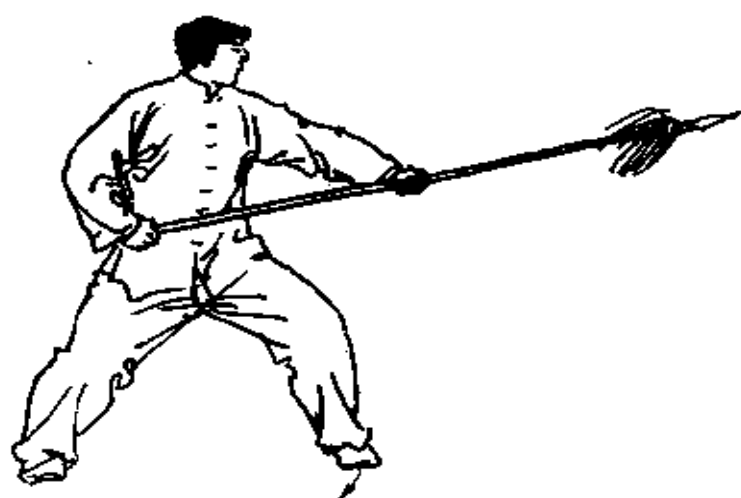


图 6-125



图 6-126

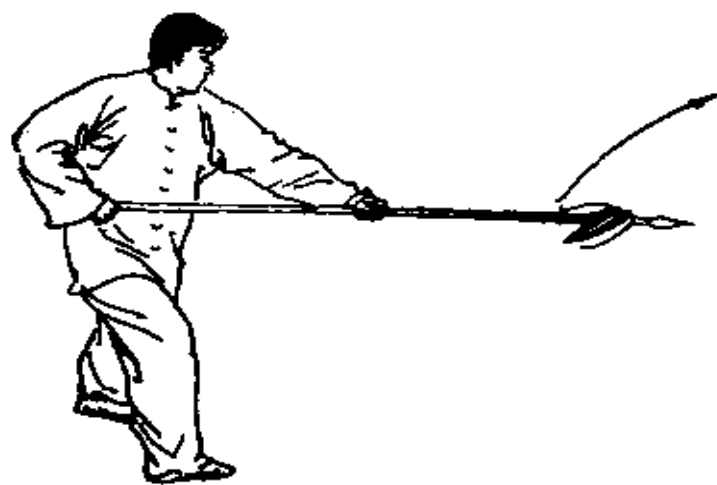


图 6-127

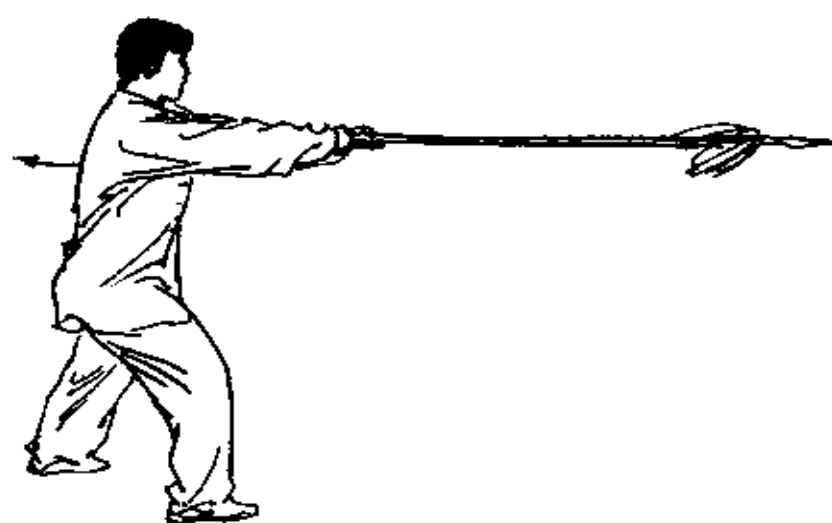


图 6 - 128



图 6 - 129



图 6 - 130

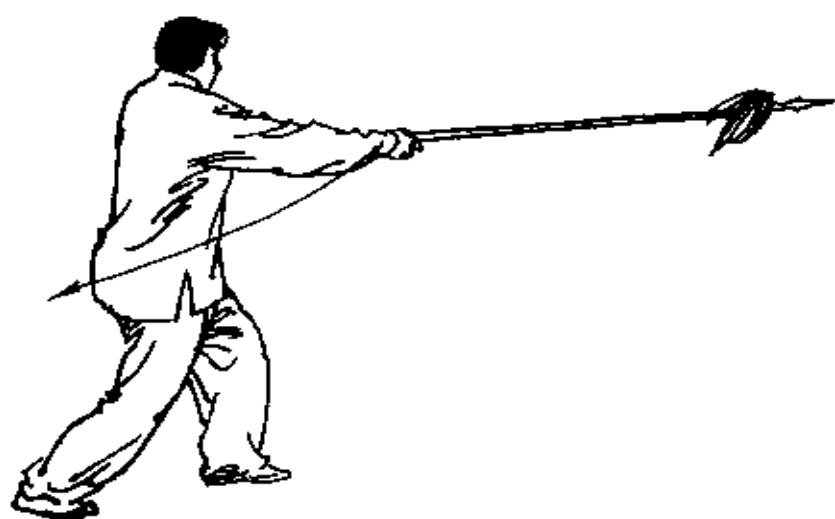


图 6-131

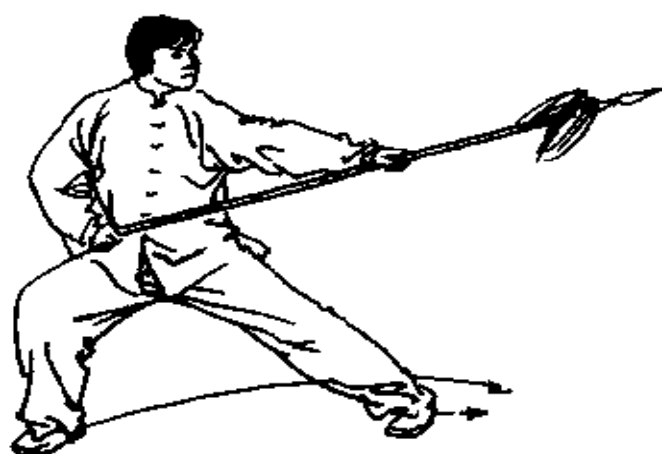


图 6-132

47. 歇步拿枪刺

①右手拉枪,左手直臂滑枪身,右转体成弓步持枪式(图 6-133、图 6-134)。

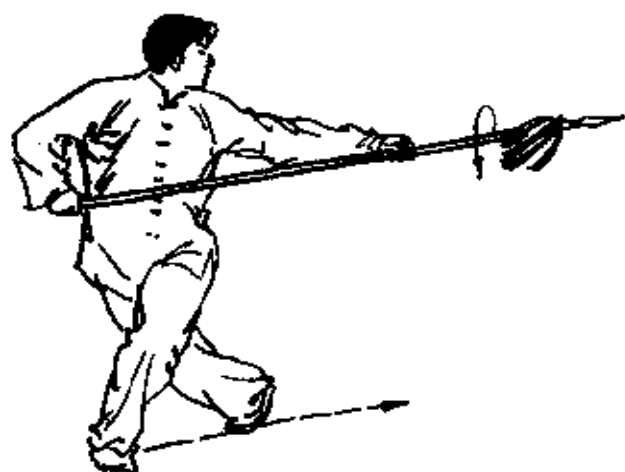


图 6 - 133

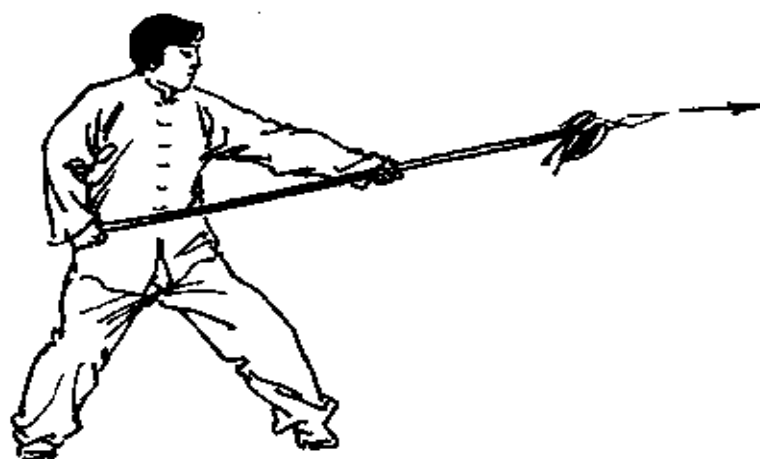


图 6 - 134

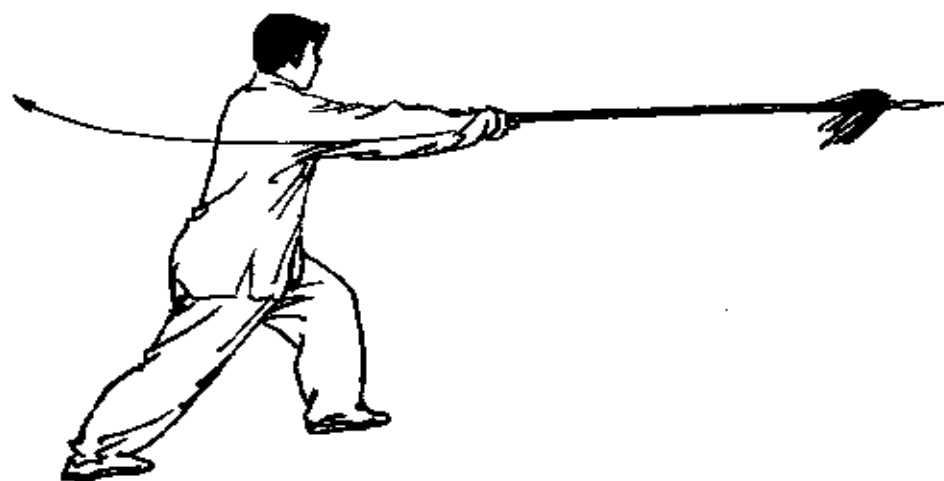


图 6 - 135

②左脚向左前方迈半步，右脚后套步的同时拿枪，跨左脚左转身成弓步刺枪。目视枪尖(图6-135)。

48. 舞花刺枪

转身拦枪，右脚起动上左腿舞花拿枪，成左弓步刺枪。目视枪尖(图6-136、图6-137、图6-138、图6-139、图6-140)。



图 6-136

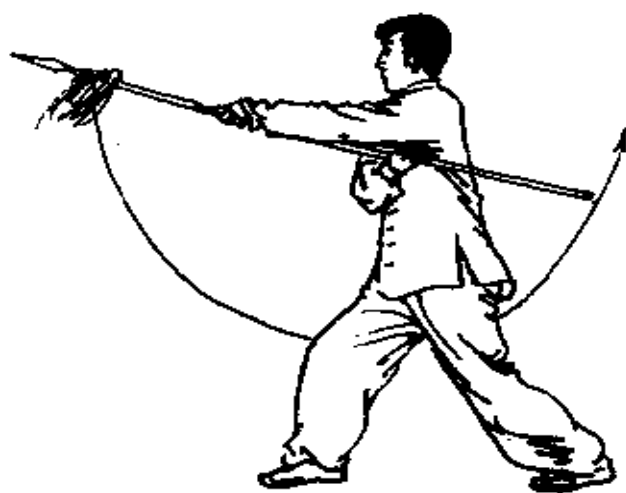


图 6-137



图 6-138



图 6 - 139

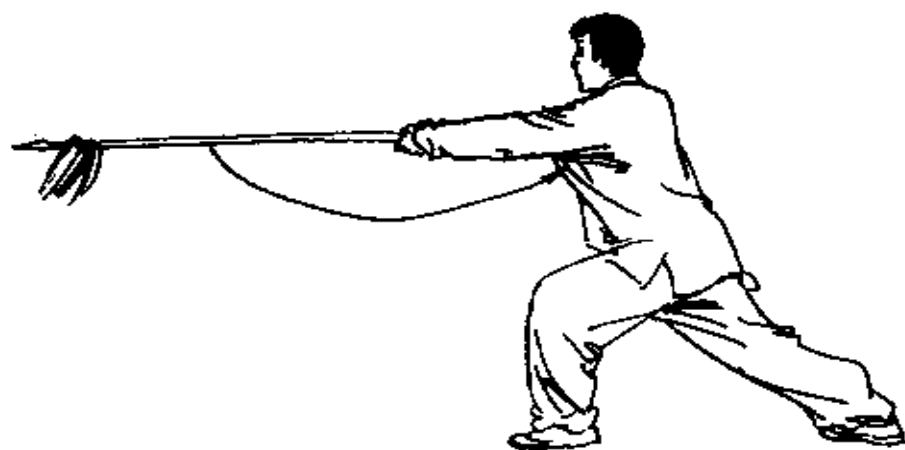


图 6 - 140

49. 震脚背枪

右手拉枪舞花背枪，震右脚，上左腿成左弓步，左手立掌由胸前推出。目视前方(图 6 - 141、图 6 - 142、图 6 - 143)。

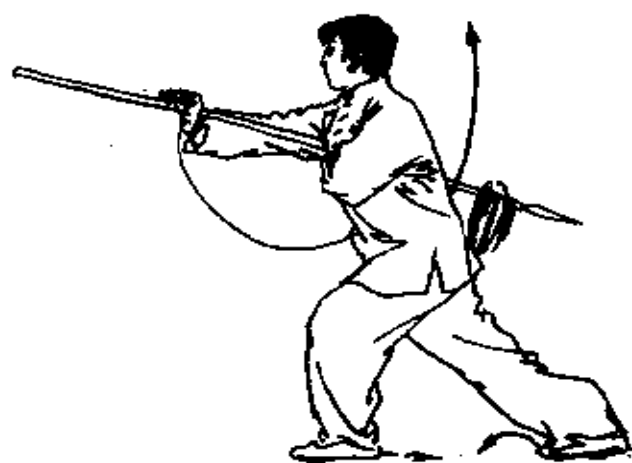


图 6-141

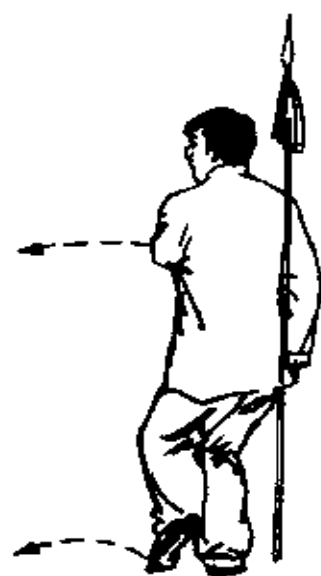


图 6-142

50. 收势

①右手反持枪柄向前撩摆一周，枪身立直戳于右脚右侧，左手配合由虎口滑握枪身，收左脚成立正姿势（图 6-144、图 6-145）。



图 6-143



图 6-144

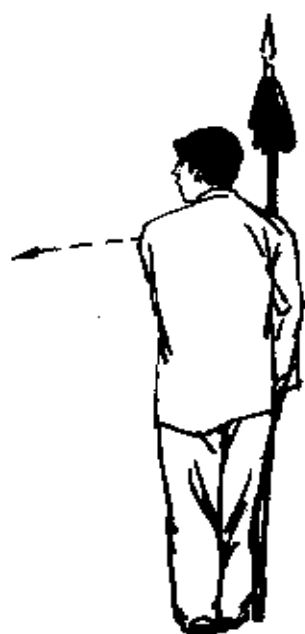


图 6-145



图 6-146



图 6-147

②左手向身体左侧平推出。目视左手(图 6-146)。

③左手落下收势。目视前方(图 6-147)。

枪术竞赛规定套路路线图

