

前 言

中华武术博大精深,内容丰富,仅就器械而言,就有“十八般兵器”的流行和传授。匕首作为短兵器,历来受到人们的喜爱和重视,流传至今仍兴盛不衰。

据考,早在汉代匕首就在军中大量使用,如蜀相诸葛亮在百步曾下令打造匕首 500 把,发给骑士做近战防身之用。时至今日,匕首仍是军队、警察、保安等人员的装备之一,在对敌斗争和社会治安中发挥着作用。

为了使这一古老的武术技艺流传不衰,并有所创新,本书特整理了优秀的匕首游势套路,以图增强功力,灵活手眼身法步之用;并且还由某特警部队教官佟庆辉撰拟了军警匕首实用练习和使用技巧,以提高此技艺的实用性。

匕首的应用方法应是简单、快捷,不尚虚华之架势。书中的 18 种匕首格杀法,简练明快,谋略介绍,意在让读者举一反三,触类旁通,灵活运用。法虽不多,实用为佳。

本书系多人合作编撰,由杨建南主编,编委按姓氏笔划依次排列如下:王永、安在峰、佟庆辉、杨建南、顾正瑞。

此书还请陕西省武术协会副主席、著名武术家孙豹隐先生审阅教正,这里特表示感谢。

由于我们水平有限,书中如有不足,敬请指正。

作 者

1994 年 4 月

目 录

前言

上编 警用匕首搏击术..... (1)

第一章 警用匕首练法..... (3)

第二章 警用匕首格杀 18 法..... (33)

下编 传统匕首练习 (81)

第三章 传统匕首基本知识 (83)

第四章 龙凤单匕首练法 (87)

第五章 龙凤双匕首练法..... (126)

第六章 阴阳把小匕首对练..... (184)

第七章 双匕首对枪连环练习..... (201)

上 编

警用匕首搏击术

第一章 警用匕首练法

由于匕首短小轻便,易于携带,它已成为军警部队、保安人员等常用的对敌兵械之一。警用匕首的练习不同于人们常见的武术表演的匕首套路练习,虽然它也有套路,但因为它的主要目的是提高和增强部队侦察人员、特工、边防、武警、公安、保安人员实战对敌斗争的能力,所以在形式及整体编排上注重动作的攻防实用性,力量的通畅顺达和技法的凶猛致命,以及内容的短小精悍,摒弃了武术表演套路中的“虚、假、花”和“高、飘、险”,使之接近实战应用。

本章为大家介绍的是我军某特警部队的匕首练习套路,它包含有各种技击招法,练好它不仅可灵活肢体,手急眼快,而且还可使招法准确,技术娴熟,为实战打下基础。

一、动作名称

- | | |
|----------|----------|
| (一)预备势 | (二)匕首格斗势 |
| (三)掳手劈戳 | (四)蹬腿冲拳 |
| (五)马步横扫 | (六)弓步右扎 |
| (七)提膝后勾 | (八)弓步左扎 |
| (九)勾切撑掌 | (十)弓步横推 |
| (十一)翻身劈戳 | (十二)退步反扎 |

(十三)翻切侧踢

(十五)弓步劈戳

(十七)弓步前刺

(十九)拍档前刺

(二一)弓步下刺

(二三)压臂前抹

(二五)上步左扫

(二七)匕首格斗势

(二九)收势

(十四)马步下切

(十六)右弹腿

(十八)回身架刺

(二十)拨掌前弹

(二二)弓步摆刺

(二四)架臂前刺

(二六)转身反刺

(二八)匕首还鞘

二、动作说明

(一)预备势

两腿挺膝伸直并步站立，两臂自然下垂于身体两侧，五指并拢贴靠腿外侧，掌指朝下。面向南，眼向正前方平视。(图 1—1)

要求：

头要端正，下额内收，挺胸收腹，两肩松沉，双膝挺直，两腿靠紧，腰须下塌，精神贯注，呼吸自然。



图1—1

(二)匕首格斗势

1、右手向胯部右侧屈臂后伸，手指张开，正握皮鞘外的匕首把柄，手心朝里；左掌仍垂于身体左侧。

下肢动作保持并步站立姿势。头向左转,眼向左侧平视。(图 1—2)

2、右脚向右侧旁开一步,脚尖微内扣斜向前方,右腿屈膝微蹲;左脚以脚跟为轴,使脚尖外摆向东,左膝微屈,重心前四后六分开。同时,左掌握成拳,屈臂向上横抬,拳心朝下,肘尖朝左;右手由皮鞘中拔出匕首藏于右侧腰部,手心朝后,匕首尖朝下。眼视左侧。(图 1—3)



图1 -2



图1-3

要求:

左臂要抬平,右手握匕首动作要隐蔽。身体正直,胯部下沉,收腹。

用法:

此势是匕首格斗的预备动作,右手握匕首藏于背后,使对方难以判断我是正握匕首,还是反握匕首,或是让对方无法辨别我的手中持有何物。

(三) 掳手劈戳

1、右脚向后蹬地发劲，左脚提起向前上步，脚跟先着地。同时，左拳变成八字掌，以肘关节为轴向前摆臂掳手，掌心朝前，掌指朝上；右手正握匕首向下、向后、向上弧形摆臂，匕首尖朝下。目视前方。（图 1—4）

2、上动不停，左脚全脚掌着地踏实，脚尖朝前，身体重心前移，左腿屈膝半蹲；右腿挺膝伸直，脚尖内扣，成左弓步。同时，左掌向下往回握成拳，拧臂外旋，拳心朝上，收抱于左侧腰间，肘尖朝后；右手正握匕首继续向上举起，向前挺肘用匕首尖劈戳，与肩同高，手心朝左，匕首尖朝下。眼视匕首尖。（图 1—5）

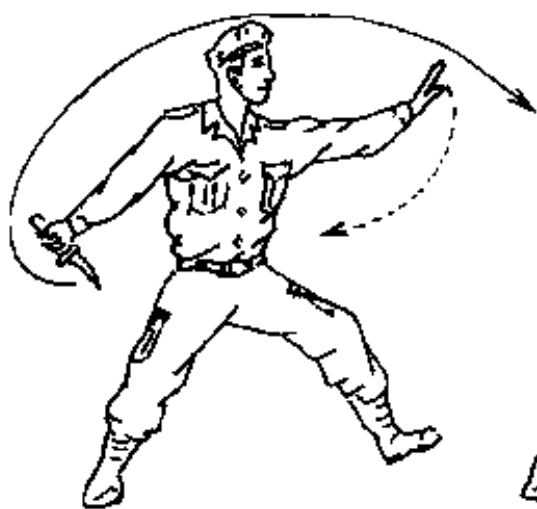


图1-4

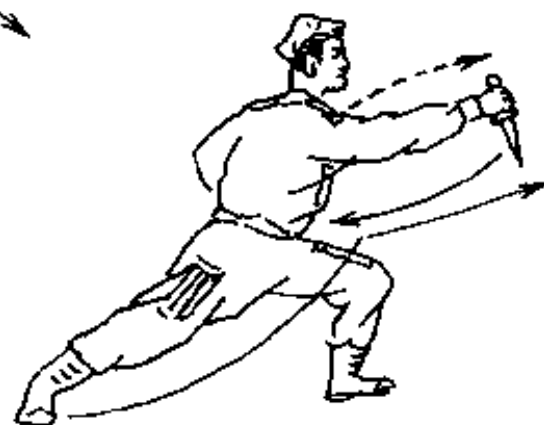


图1-5

要求：

臂戳时，臂须由屈到伸，力达匕首尖。上、下肢动作要协调

配合，一气呵成。成弓步时，右腿充分挺直，右脚要有向后的蹬、踩劲，脚跟切勿离地掀起，塌腰沉胯。右肩微向前顺出，左肩引后。

用法：

对方挥拳向我头部击来，我立即上抬左臂向外格架对方的来拳臂膀，并顺势下滑以左手抓住锁紧对方腕部向外拧转反其关节往回牵拉；同时，右手正握匕首由上向下、向前划弧摆动劈戳对方头面或双肩、胸部等要害。

（四）、蹬腿冲拳

重心前移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖勾紧，用脚跟猛力向前挺膝平直蹬出。与此同时，右手正握匕首往回勾带，屈肘收抱于右腰侧，手心朝里，肘尖朝后；左拳随之拧臂向前冲出，与肩同高，拳心朝下。眼视左拳（图 1--6）



图 1--6

要求：

勾带匕首、冲拳、蹬腿三个动作必须同时进行，协调一致。

左腿独立支撑要站稳，右脚前蹬和左拳前冲要快速有力，冲拳力达拳面，蹬腿力达脚跟，身体两肩要松沉，左肩前顺，右肩后牵。

用法：

（1）左拳直接击打对方头面部位，右脚蹬踢其裆腹或膝关节、小腿胫骨等部位。

(2)当我挥臂用匕首劈戳对方头面,对方及时抬臂往上挡架时,我立即右手屈腕使匕首往回勾带对方上架的臂膀,同时快速以左拳、右脚从上、下方位一起击打对方要害部位。

(五)马步横扫

右脚向前落步,脚尖内扣;左脚前脚掌碾地使脚跟里转,上身随之向左拧腰转胯,两腿屈膝半蹲成马步。在形成马步的同进,右手正握匕首,臂内旋手心朝下,微屈肘向上抬起由右向左平行划弧摆动横扫至体前,肘尖朝右;左拳臂外旋使拳心朝上,屈肘收抱于左腰侧,肘尖朝后。眼视右侧。

(图 1—7)



图1—7

要求:

落步、转身和屈膝半蹲的动作必须与收拳、匕首横扫的动作协调一致。站成马步时两脚尖必须有向里内扣的劲,脚尖正对身前,不可外撇成八字;两大腿要屈平,膝盖不可超出脚尖向前跪倾;两脚中间距离约与两肩宽度相等,腰背要直,腰须有塌劲,两腿须有夹劲。

用法:

(1)双方对峙时,我抢先上步直入对方两腿之间,用匕首由右向左平摆横扫其头颈部位。

(2)敌我相对,对方上右步出右拳向我面部直接打来时,我立即左臂外摆格挡并顺势用手往左牵拉;同时,右脚上步插至对方右腿脚跟后处别住对方下肢,右手正握匕首由右向左

划弧平摆横扫对方颈部。

(六) 弓步右扎

上身右转,左脚蹬地,右脚外摆向右上步踏实,右腿屈膝前弓;左脚以脚掌为轴碾地,使脚跟外转,左腿挺膝伸直,成右弓步。与此同时,



图1-8

右手正握匕首挺肘向右平行摆臂扎出,比肩略高,手心朝下;左拳保持抱拳姿势。眼视匕首尖。(图1-8)

要求:

右扎刺动作要快速、短促有力。左脚须有向后的蹬劲。由马步变弓步右扎时,须将左腿的蹬劲通过腰部贯串于匕首,蹬与扎的动作应在同一时间内完成。

用法:

(1)双方相峙时,我直接由左向前摆动扎刺对方颈侧或喉咙。

(2)双方互以左势对峙,我主动进攻上右步到对方腿后管制别住其下肢,同时用匕首尖由左向前平摆扎刺对方咽喉或胸腹、头面等部位。

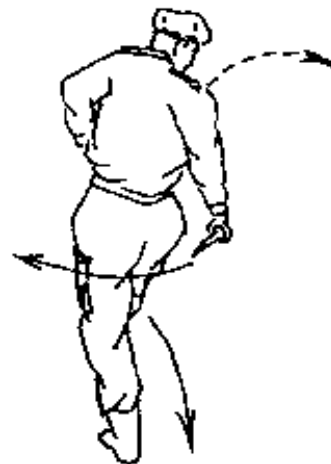


图1-9

(七) 提膝后勾

左腿直立,右腿屈膝在身前提起,脚背绷平,脚尖内扣斜朝下。同时,右手正持匕首直臂向左、向下、向体右侧划弧绕行摆动往后勾挂,匕首尖朝右后上方。眼视匕首尖。(图1-9)

要求：

独立步，提膝的小腿要向里侧斜伸，使脚尖斜朝左下方，膝部尽量上提。匕首后勾和提膝独立动作要同时完成。

用法：

往后勾挂对方的来腿。

(八)弓步左扎

1、身体朝右拧腰转胯，右脚脚尖外摆向下震脚落地，左脚随即提起向前上步，脚跟先着地，两腿屈膝微蹲。同时，左拳变掌由左侧腰间向外、向前、向右屈臂划弧往里格挡，与面同高，拇指一侧朝里，掌指朝上，肘尖朝下；右手正握匕首直臂向后自然摆动，匕首尾朝上，匕首尖朝下。眼视左掌。(图1—10)

2、上动不停，右腿挺膝蹬直，脚尖内扣；左脚全脚掌着地踏实，左腿屈膝前弓，成左弓步。与此同时，身体朝左拧转，右手正握匕首由后抬起，臂肘外旋、手心朝上、直臂向前、向左平行划弧摆动扎刺；比肩略高，匕首尖朝左；左掌屈肘垂臂回收至右肩前，掌指朝上，掌心朝右，肘尖朝下。眼视匕首尖。(图1—11)



图1—10



图1—11

落脚换步要快速，右格左扎须及时。右脚须有向后的蹬劲。

用法

(1) 双方对峙，对方主动进攻上步出拳向我颜面击来时，我立即用左掌或左臂由左向右拍挡，顺势向左拧身，右手用匕首尖摆臂向左平扎对方左颈侧或胸腹、腰背要害部位。

(2) 对方进步出拳向我胸部直接击打而来时，我立即用左前臂向右摆动裹挡并顺势向下按压其臂；同时，左脚及时斜形上步到对方身侧，用匕首尖由右向前、向左扎刺其颈部咽喉。

(九) 勾切撑掌

1、身体重心后移至右腿，屈膝微蹲，左膝略弯。同时，身体向右拧腰转胯，右臂屈肘转腕内旋使匕首尖向里、向下勾切，匕首尖朝下；左掌侧立于右肩前，掌心朝右，掌指朝上。眼视匕首尖。(图 1—12)



图1—12



图1—13

2、左腿挺膝内裹蹬直，脚尖内扣；右腿弯屈半蹲，膝部外摆，成高仆步。与此同时，右手正持匕首屈肘向左横拉回带于

右肩前,肘尖斜朝上,手心朝里,匕首尖朝下;左掌内旋、掌心朝下经右小臂上侧向左挺肘直臂撑出,比肩略低,小指一侧朝左。眼视左侧。(图1—13)

要求:

右手往回勾拉、左掌前撑和左腿挺膝伸直成仆步要快速有力,协调配合,同时完成动作。撑掌力达小指一侧掌缘;左、右两臂成一斜向直线。身体要挺胸、直背、塌腰、沉胯,右腿要屈平,左腿须挺直伸出。

用法:

(1)对方伸右手抓握我右腕关节(或抓住我左腕、左臂、左肘等部位),我立即转腕旋匕首尖往里向下勾切其右腕,迫使对方撒手松握;同时,左掌抬臂向前用力斜伸撑击对方胸腹或头面部位。

(2)双方相互对峙,对方出拳或起腿向我中下盘裆腹部位击打而来时,我则转腕内旋匕首尖往里向下勾切阻挡;同时快速以左掌猛然向前撑击对方胸腹要害。

(十)弓步横推

身体向左拧腰转胯,右脚蹬地发劲,左脚向前上步踏实,左腿屈膝前弓半蹲;右脚随即跟进,右腿挺膝伸直,成左弓步。两脚上步的同时,右手正握匕首内旋、手心朝下,挺肘直臂用匕首中端锋刃向前平伸推出,比肩略高,匕首尖朝右;左



图1—14

掌屈臂横收于右腋下，掌指斜朝上，掌心斜朝下。眼视匕首中端。(图 1—14)

要求：

要与上一动作连贯。横推匕首须快速有力，上步跟进要及时，使右脚蹬劲上传过腰、经肩而达于手中匕首上。弓步的两脚要全部着地，切勿拔跟或掀脚，左腿要屈平，右腿要蹬直。

用法：

(1) 双方相互对峙，我抢先上步快速移动，同时用左手封按对方欲抬起的手臂，用右手匕首横推抵住对方咽喉，控制其行动。

(2) 两人在对抗搏斗中，对方起腿或出腿向我胸腹部位攻击时，我立即屈左臂以左掌由上向下按压封截；同时快速抢步进身用匕首锋刃向前推抵对方咽喉或颈侧血脉。

(十一) 翻身劈戳

左脚蹬地，身体向右翻动拧转，左腿挺膝伸直，右腿外摆微弯。翻身右转的同时，右手正握匕首直臂向上、向后、向下、向右腿外侧弧形绕行摆动劈戳，拇指一侧朝上，匕首尖朝下；左掌向下、向左侧上方划弧屈肘环举，掌心斜朝前，掌指朝右。眼视匕首尖。(图 1—15)



图1—15

要求：

翻身动作要迅速,腰部须松活圆转,做到以腰带臂。

用法:

(1)背后的对手欲出手向我进攻时,我立即趁其尚未起动之机,迅速翻转身体摆臂由上向下用匕首劈戳对方头面或肢体。

(2)背后的对手突然向我击打而来时,我及时翻转身体侧闪,同时右手正握匕首用匕首尖劈戳对方的来拳或来腿。

(3)对方站在我身体右侧或右后,并伸右手搭住我右肩。我立即翻转,用右大臂向外翻压砸肘击其右臂,使对手右手松开,同时顺势用匕首尖劈戳对方面部或躯干要害。

(十二)退步反扎

1、右脚蹬地,右腿屈膝向上提起微收控于左腿内侧,左腿微弯独立支撑身体。与此同时,微向左转身,右手心握匕首屈臂向上、向左摆动斜向举起,匕首尖朝前,手心朝左,肘尖朝下;左掌由左侧上方向体前右臂内侧屈肘下摆。眼视前方(图1—16)



图1—16

2、上动不停,右脚向右侧斜后方退步,脚尖内扣,右腿挺膝伸直;左腿屈膝半蹲,成左弓步。同时,右臂内旋以肘关节为轴使匕首尖向里、向下、向前、向上划弧摆动挺肘反扎,匕首尖朝上,手心反转向外;左掌继续向下、向外、向头部左侧上方摆

臂环举亮掌，掌心朝上，掌指朝右。眼视匕首尖。(图1—17)

要求：

退步、反扎、屈肘亮掌的动作，必须协调一致，同时完成。反扎时右肩内裹向前顺出，左肘要撑圆，身体向左侧前倾，左弓步时，左腿要弓平，右腿要蹬直，胯部须下沉，腰要塌。

用法：

(1)双方对峙，对方出腿或出拳向我身体左侧击打而来时，我立即用右臂由外向里格挡，并顺势臂肘内旋向前下方反手扎刺对方肢体或躯干要害部位。

(2)在与敌相抗中，对方直接由正面向我进攻，我先利用退步撤闪或斜行错位避开对方的攻打，同时迅速向前摆臂扎刺对方躯干或下肢。



图1—17

(十三)翻切侧踹

1、身体右转，重心移至右腿，微屈膝坐胯；左腿略弯。同时，右手正持匕首随之以肘关节为轴，旋臂用匕首尖向左、向上、向右划弧翻切，匕首尖朝下方，手心朝左，肘部弯屈；左掌由头部左侧上方屈臂下按至右腕处，肘尖朝下。眼视匕首尖。(图1—18)

2、左脚屈膝收提于右腿内侧，右膝略弯。同时，身体继续

向右拧转,右手正握匕首往回屈肘收抱于右侧腰间,手心朝里,肘尖朝后,匕首尖朝下;右掌附于右腕处。眼视左侧。(图1-19)

3、右腿伸直站立,左脚向左侧下方挺膝用力踹出。上肢动作保持不变。眼视左侧。(图1-20)



图1-18



图1-19



图1-20

要求：

勾切和踹腿动作要连贯。侧踹腿须快速有力，高度不能高于腰，大腿内旋，着力点在脚掌或脚外侧缘。

用法：

(1)对方伸右手抓握住我右腕时，我立即用左手向下按住对方右手手指，不使其挣脱；同时快速转腕旋臂用匕首向外勾切对方右腕关节；随即提左脚踹击对方下肢膝关节。

(2)在与敌交手中，敌若出直拳攻击我面部时，我则及时右臂屈肘上抬挡架并顺势向右转腕转臂用匕首勾切对方来拳臂腕；同时身体由左向右拧转，起左脚踹击对方的前锋腿膝关节或腹、裆部位。

(3)与对方距离较远，对方突然前脚上半步，出左边腿向我身体右侧横击过来，我则右臂外摆格挡，同时用右手匕首尖勾刺其脚踝，左脚挺膝放胯伸出踹击对方右支撑腿的膝关节。注：左臂可配合右臂一起向右防挡。



(十四)马步下切

身体朝左拧腰转胯，左

图1-21

脚向后落步，脚尖里扣；右脚以脚跟为轴碾地使脚尖内转，两腿屈膝半蹲成马步。左脚退步的同时，右手从腰侧向右腿外方拧臂内旋，手心朝里，用匕首锋刃中端向下切出，匕首尖朝后；左掌向下、向左、向上弧形绕行至头部左侧上方屈臂抖腕亮掌环举，掌指朝右，掌心朝前。眼视右手。(图1-21)

要求：

上、下肢动作要协调一致。做马步时，两脚须平行，脚跟外蹬，大腿坐平；两肩松沉并后张，左臂外撑呈圆弧。身体要挺胸、塌腰。

用法：

对方起腿向我下肢关节踢来时，我立即退步避让，同时向左转身屈膝坐胯用匕首锋刃往下切击对方脚踝。

(十五)弓步劈戳

1、两腿略起，上身右转，右脚向后退步，重心后移，右腿屈膝微蹲；左腿略弯，左脚脚尖朝前。与此同时，右手正持匕首屈臂由下向上、向右摆动格挡至脸颊右侧，肘尖朝下，手心朝里，匕首尖朝前；左掌屈臂横置于右肩前，掌指朝上，拇指一侧朝里。眼视左侧前方。（图1—22）



图1—22

2、右脚蹬地发劲，左脚向前上半步踏实，左腿屈膝前弓；右腿挺膝蹬直，脚尖内扣，成左弓步。同时，上体稍左转，左臂内旋使掌心朝前屈肘外摆横架环举于头顶上方，肘尖朝左外撑，拇指一侧朝下；右手正持匕首用匕首尖向前挺臂劈戳而出，匕首尖朝下，手心朝左。眼视匕首尖。（图1—23）

要求：

劈截要快而有力，略高过肩，右肩前顺，左肩后牵。弓步时胯要沉，腰要塌，右脚防止在身后向外移动。

用法：

(1)对方出拳直接向我面部打来时，我立即左臂屈肘上抬架住对方的来拳，同时左脚前上近身，右手用匕首尖劈截对方身体要害部位。



图1-23.

(2)在与敌互斗之中，对方若主动进步出拳向我猛力击来，我立即右脚撤步，同时右臂向上、向右外摆引化其来拳臂膀；然后左脚速向前上步，右手正握匕首挺臂直肘劈截对方头面部位。也可以用左臂由左向右配合退步摆动格挡引化按压对方的来拳臂膀。

(3)双方相互对峙，对方上步以左、右直拳向我头、胸部位击打时，我可以先用右臂外摆格挡对方的左拳；然后用左臂上抬架住并顺势锁扣对方打来的右拳，同时用右手匕首摆臂直肘往前劈截对方。

(十六)右弹腿

左脚不动，右脚屈膝提起，用脚尖向前挺膝平伸弹出，脚面绷平。右脚前弹的同时，右手屈肘回收至右侧腰间，右手及时换握匕首柄成反把握，手心朝里，匕首尖朝前，肘尖朝后；左掌仍屈肘环举架于头前上方不变。眼视前方。(图 1—24)

要求：

屈肘回收右臂和右脚前弹动作必须同时进行，协调一致，不可有先后之分。左腿独立支撑要站稳，两肩要沉；弹踢动作，要先使右腿屈膝将脚从身后提起，小腿向前摆动挺膝将脚弹出，弹踢高度不要过腰。

用法：

(1)在与对方打斗时，对方若出拳或起腿直接向我腹部打来，我则用匕首回收勾挡对方的进攻；同时用右脚疾速弹踢对方裆部下阴。

(2)双方对峙，我主动上步向前，及时起腿踢击对方膝关节或裆腹部位。

(3)对方若采用冲拳或劈拳袭击我头面时，我则由预备式速迈左步移进，同时速抬左臂由下向上挡架对方的进攻，并起右脚用力弹踢对方裆腹要害。

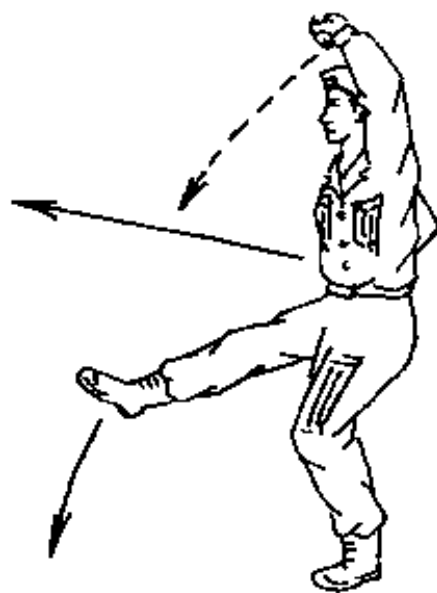


图1-24

(十七)弓步前刺

右脚向前下落踏实，右腿屈膝前弓；左腿挺膝伸直，脚尖内扣，成右弓步。右脚落地的同时，身体朝左拧腰转胯，右手反握匕首用匕首尖向前挺臂伸出直刺，高与肩平，手心朝左，匕首尖朝前；左臂屈肘，左掌由上向下摆落至右肩前，掌心朝右，掌指朝上。眼视匕首尖(图1-25)

要求：

落步和前刺动作要同时完成。匕首刺出时,右肩前顺,左肩引后,利用拧腰顺肩来增强匕首前刺的力量。

用法:

(1)双方相互面对,我主动进攻抢步插入对方中门,同时用右手匕首顺势直刺对方头面或胸腹要害部位。

(2)假如对方出直拳直接向我面部击打而来时,我则用左掌由上向下封按其来拳臂膀,同时上步近身,快速以右手匕首直刺对方头面或躯干部位。

(十八)回身架刺

身体朝左转动,左脚提起脚尖外摆下落踏实,左腿屈膝前弓;右腿挺膝蹬直,脚尖内扣,成左弓步。与此同时,左臂向下、向左弧形摆动屈肘环举架于头顶上方,掌心朝前,拇指一侧朝下;右手反持匕首屈肘经右腰侧,快速随回转身体之势向前挺肘刺出,与肩同高,匕首朝前,手心朝左。眼视匕首尖。(图1—26)

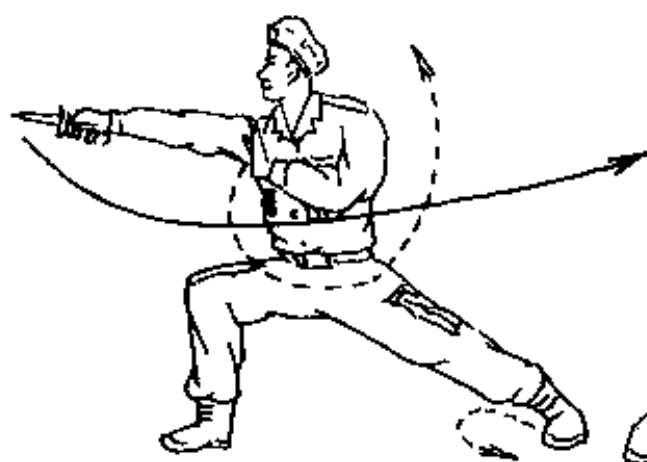


图1—25

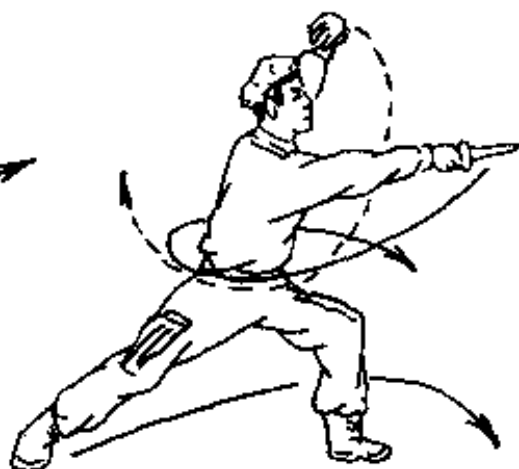


图1—26

要求：

转身落脚、左臂上架和匕首前刺三个动作要配合协调，同时完成。弓步时，右脚须有蹬劲。

用法：

双方对峙，对方主动上步出手进攻我头面部位时，我则立即弯屈左臂向前迎架对方的来拳，同时右手反持匕首用匕首尖迅速向前直刺对方胸腹、咽喉、肋部。

(十九)拍挡前刺

1、身体向右拧腰转胯，右脚经左腿内侧向后退步，重心后移，两腿膝部微弯。同时，右手反持匕首屈肘收于右侧腰间，手心朝里，肘尖朝后；左掌屈臂向下随转身向前挑起，肘尖朝下，掌指朝上，拇指一侧朝里。眼视前方。(图 1—27)

2、上动不停，右脚蹬地，左脚向前上半步踏实，左腿屈膝前弓；右腿挺膝伸直，脚尖内扣，成左弓步。左脚上步同时，左掌向右、向下划弧拍按收至左侧腰间，屈肘抱拳，拳心朝上；右手反持匕首向前挺臂伸出直刺，与肩同高，手心朝左，拇指一侧朝上。眼视匕首尖。(图 1—28)



图1-27

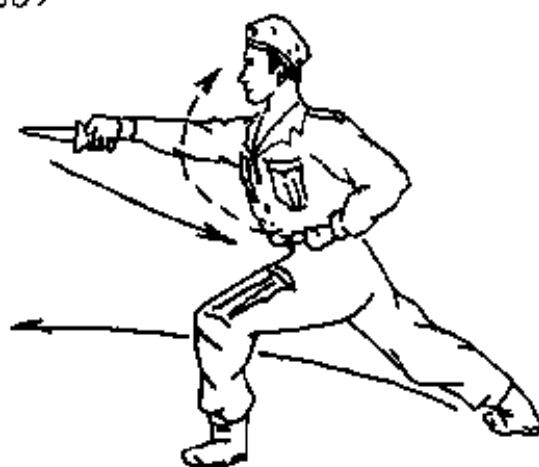


图1-28

要求：

转身挑掌与拍挡前刺两个分解动作要连贯、紧凑，匕首前刺要有力，上、下肢须协调一致，右肩微随势前顺。

用法：

对方先后用右、左两拳挥臂向我头面击来时，我立即用左臂先往外格挡对方右臂，然后返回拍按其来拳左臂，同时进步用匕首尖向前猛刺对方头面或咽喉。

(二十) 拨掌前弹

身体重心前移至左腿，右脚提起由后向前挺膝弹踢，脚面绷平，脚尖朝前。同时，右手反持匕首屈肘回收至右侧腰间，手心朝里，匕首尖朝前；左拳变掌内旋，手心朝里，由左向上经面前向右划弧摆臂拨挡至右肩前，掌指朝上，拇指一侧朝里。眼视前方。(图 1—29)



图 1—29

要求：

回收匕首、拨掌、弹腿 3 个

动作必须同时进行，协调一致。左腿独立支撑体重要站稳，膝部微屈，两肩须松沉，弹踢要迅捷有力。

用法：双方相互面对，对方抢先上步向我头面出拳直接击打而来时，我立即微左闪身，以左掌向右拨挡，同时提起右腿以右脚向前点踢对方膝部、胫骨或下阴。

(二一)弓步下刺

右脚向前下落踏实，右腿屈膝前弓；左腿挺膝伸直，脚尖内扣，成右弓步。同时，上身随之左转，右手反持匕首向前下方挺臂伸直刺出，与腹同高，手心朝左，拇指一侧朝上；左掌仍屈肘横臂置于右肩前，掌心朝右；上身略前倾。眼视匕首尖。(图 1—30)



图1-30

前，掌心朝右；上身略前倾。眼视匕首尖。(图 1—30)

要求：

弓步和下刺动作要同时完成。匕首下刺要快速、短促而有力，利用拧腰转胯增强前刺力量。

用法：

(1)双方相互对峙，我抢先进步到对方裆前，同时右手用匕首尖向前突然直刺其下腹要害。

(2)在与敌对抗中，对方若采用出拳或起高腿向我头部击打时，我则迅速屈膝蹲身并及时进步靠前避让对方的进攻，然后用匕首向前挺臂直肘刺扎对方的裆腹部位。

(二二)弓步摆刺

1、右脚蹬地，重心后移至左腿直膝站立，右腿屈膝在身前向上提起，脚尖自然下垂。同时，右手反握匕首向外摆臂格挡，手心朝左，匕首尖朝后上方，肘部弯屈，肘尖朝下。眼视匕首。(图 1—31)

2、右脚在左脚内侧跺地震脚，膝部略屈；左脚随即屈膝向上提起微离地面。与此同时，右手反持匕首以匕首中端锋刃向前劈切，手心朝左；左掌由右肩前向前、向下自然摆动。（图 1—32）



图1-31

3、紧接上动，左脚向前进步踏实，右腿挺膝伸直，脚尖内扣；左腿屈膝半蹲，成左弓步。同时，两臂继续一起向下、向外、向上、向前、向里划弧摆臂，右手反持匕首向左摆刺，与肩齐高，手心朝前下方，匕首尖朝左；左掌虎口张开成八字状向右卡住右手腕关节，两臂肘关节微屈上抬。眼视匕首。（图 1—33）



要求： 图1-32



图1-33

震脚和匕首向前下摆的动作，进步和双臂平摆左刺的动作必须协调一致。摆刺之后，两肩松沉，两臂环屈。

用法：

对方出拳向我头部左侧摆击时，我立即用右臂向外格挡，用右膝向前顶击对方裆部，并迅速以匕首锋刃向前摆臂劈切对方头面或肢体；如果对方闪避开，我则迅速右脚下落，左脚向前近身，双臂由外向前、向里平行划弧摆动，以匕首尖摆刺对方头部太阳穴，以左掌侧贯击其头部右侧耳门（或抱住下撩对方头颈，不使对方逃脱）。

（二三）压臂前抹

1、右脚由后经左腿内侧向前上步，两膝屈膝微弯。同时，上身微左转，右臂外旋手心朝上往回收至腹前下压，肘部弯曲，匕首尖朝右；左手立掌屈臂横置于右肩前，掌指朝上，拇指一侧朝里。眼视右侧。（图 1—34）

2、左腿挺膝伸直，重心前移，右腿屈膝半蹲，成右弓步。与此同时，右臂内旋，手心朝下，右手反持匕首直臂由左向上、向右平行摆动抹扫，比肩略高；左掌屈肘变拳收抱至左侧腰间，拳心朝上，肘尖朝后。眼视匕首。（图 1—35）



图1-34

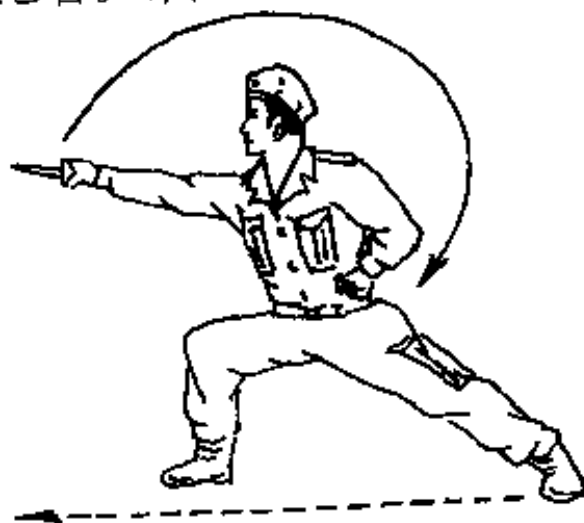


图1-35

要求：

压臂和匕首前抹的动作要连续迅速，右肩前顺。

用法：

双方相互对峙，对方上步起腿向我体左侧踢来时，我则立即身体向左拧转，以右臂滚压裹化其来腿，同时迅速上步插进对方裆下，并及时摆臂用匕首反手前抹其颈部。如果对方出拳向我击打时，我也可以运用此势防守反击。

(二四) 架臂前刺

1、身体向右转动，左脚向前上步，两腿屈膝微蹲。上步同时，左臂横平由下向前上方架起，肘部弯屈，拳心朝外；右手反持匕首直臂向上、向后、向下划弧绕行屈肘收至右侧腰间，匕首尖朝前，手心朝里。眼视左侧前方。(图 1—36)

2、上动不停，右腿挺膝伸直，脚尖内扣，左腿屈膝前弓，成左弓步。同时，身体左拧，右手反持匕首向前挺臂伸出直刺，与肩同宽，手心朝左；左臂仍架于前上方，拇指一侧朝下。眼视匕首尖。(1—37)

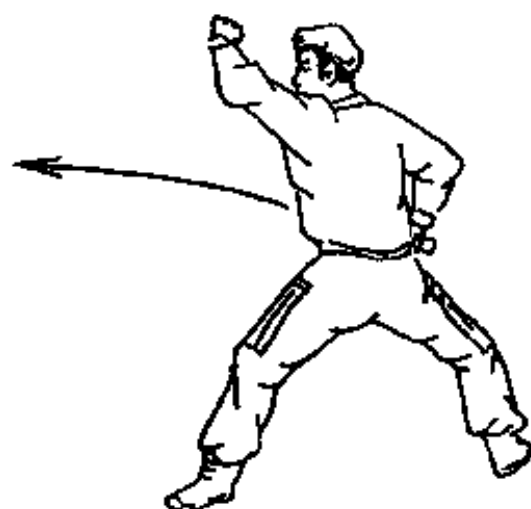


图1—36



图1—37

要求：

匕首前刺要快速有力，右肩微向前顺出，右脚须有向后的蹬踏、挺胸、塌腰、沉胯。

用法：

在对抗搏斗中，我抢先用匕首劈戳或直刺对方头面，而对方出手抬臂将我右臂向上架起时，我立即上步进身，左臂顺势由下向前撩架对方的臂膀，同时右手反持匕首随即猛然伸出挺臂直刺对方的躯干或咽喉要害部位。

(二五)上步左扫

1、右脚向前进步，脚尖内扣，右腿挺膝伸直；重心落于左腿，屈膝坐胯微蹲。与此同时，上体朝右拧转，右手反持匕首向下、向后划弧摆动；左掌由上经面前向右下按，掌心斜朝下，肘尖下垂。眼视前方。（图1—38）

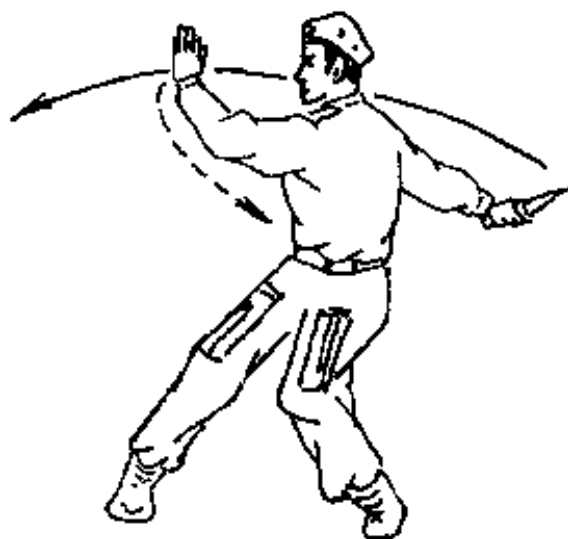


图1—38

2、左脚蹬地，身体重心略移于右腿，屈膝微蹲；左腿微弯。同时，上身朝左转动，右臂外旋，手心朝上，反持匕首由后向右、向前划弧斜行摆动平扫；左掌变拳屈肘往回收抱于左侧腰间，掌心朝上，肘尖朝后。眼视右侧。（图1—39）

3、两腿屈膝坐胯，重心移至两腿中间，成马步。同时，身体

继续左转,右手反持匕首斜行摆动扫至体前下方,手心朝上,匕首尖朝前下方。眼视右前方。(图 1—40)

要求:

按掌收抱和转腰摆扫的动作要协调一致,紧密配合,要以腰带臂摆动匕首。马步的两腿须有夹劲,两脚要有向后的蹬劲,脚尖内扣,两膝切勿向前跪倾。身体要收腹、塌腰。

用法:

双方相互面对,对方主动进攻出手向我头部击打而来,我立即用左掌向下按压,并顺势锁扣抓住对方来手的腕关节往回牵拉;同时上步别腿,右手用匕首斜向反扫其头面、颈部或躯干等。



图1—39



图1—40

(二六)转身反刺

两腿直起,身体朝右拧腰转胯,左脚向前环绕上步,脚掌着地,脚跟掀起,两膝略直。转身同时,右手反持匕首屈腕向

上,向右划弧外摆反刺,手心朝上,匕首尖朝后,比肩略高;左拳仍屈肘抱于左侧腰间,手心朝上。眼视匕首尖。(图 1—41)

要求:

转身和摆臂反刺要配合协调,两脚脚尖内扣,两腿须内裹。

用法:

(1)对方由后向我头部袭来时,我立即用右臂外摆格挡,同时屈腕以匕首尖反刺其头部或来拳臂膀。

(2)对方从我身后向我突然袭击而来时,我则迅速向右转动,左脚向右侧环绕移步闪避对方的击打,同时用匕首直接向对方刺去。



图1-41

(二七)匕首格斗势

1、身体继续向右转动,右脚向后退步,脚尖微内扣;左脚尖向东,两脚屈膝微蹲。与此同时,右手快速转腕换指正握匕首,略屈臂回带,匕首尖向下,手心朝左;左拳收抱姿势不变。眼视匕首尖。(图 1—42)

2、紧接上动,身体重心后移至右腿,前四后六分开,右膝弯屈半蹲,左腿略弯。同时,向右拧身、右手正握匕首向后伸至右侧腰部,手心朝后,匕首尖朝下;左拳由左侧腰间向前、向上屈臂横抬,与肩同高,拳心朝下,肘尖朝左。眼视左侧前方。

(图 1—43)

要求：
同前述。



图1—42



图1—43

(二八) 匕首还鞘

右脚向左脚内侧进步,与左脚靠拢,两腿并直站立。同时,右手将匕首插还入鞘中,左拳变掌向下垂臂收至体左侧,掌心朝里。眼向左侧注视。(图 1—44)

要领：
同前述。

(二九) 收势

两臂自然下垂至身体两侧,五指并拢贴靠腿外侧,掌指朝下;两腿并拢,挺膝伸直站立。头转正,眼视前方,身体成立正姿势站好。(图 1—45)

要求：
同前述。



图1—44



图1—45

第二章 警用匕首格杀 18 法

一、动作名称

- | | |
|-------------|--------------|
| (一)二次横划匕首 | (二)后仰身接砸匕首 |
| (三)侧身接横刺匕首 | (四)潜伏接斜刺匕首 |
| (五)横格接刺匕首 | (六)上架接刺匕首 |
| (七)横刺匕首接顶膝 | (八)刺匕首接横划匕首 |
| (九)刺中接划上 | (十)推肘接刺腹 |
| (十一)二次刺匕首 | (十二)连三击 |
| (十三)上架接刺匕首 | (十四)连续横刺匕首 |
| (十五)匕首与拳连击 | (十六)防头接刺肋 |
| (十七)虚刺面接实刺肋 | (十八)左格挡接右刺匕首 |

二、动作说明

(一)二次横划匕首

1、二次横划匕首的基本技术

动作:右手持匕首由左向右横划,与肩同高,接向上横划匕首,与面同高。(图 2—1、2)

要求:二次横划匕首间隔时间要短。

用途：提高攻击中、上盘的技能。

2、二次横划匕首的使用技巧

动作：你用横划匕首攻击歹徒胸部，歹徒用短棍横格来匕，你随即向上横划其面部，同时用右脚封住歹徒左脚。（图2--3、4）



图2-1

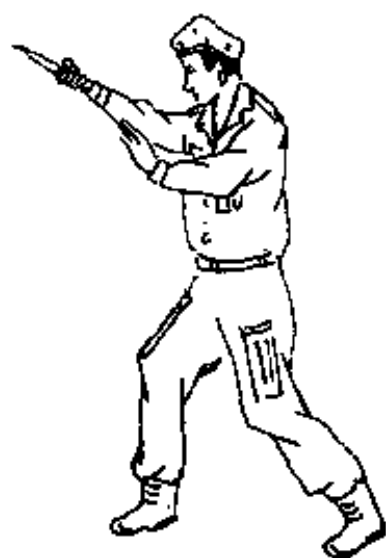


图2-2



图2-3



图2-4

要求：第二次横划匕首要突然准确。

用途：攻击歹徒中、上盘。

分析：你的第一次划匕首被封住后要快速向上划出，第一次划匕首可不与歹徒的棍接触，或者刚接触马上向上划出，能使其措手不及。

如果歹徒的短棍横格较高，将面部也封住了，你划匕首后马上收匕首变刺击，直取歹徒面部，歹徒如前俯防守，你则马上用右侧顶膝攻击歹徒腹部，会取得良好的效果。（图2—5、6、7）。因为歹徒棍横格时棍举得较高，其中、下盘必然出现空当，趁其下俯时，迅速发出右侧顶膝，同时持匕首的右手从后面猛按歹徒右肩，以加大攻击力。



图2-5

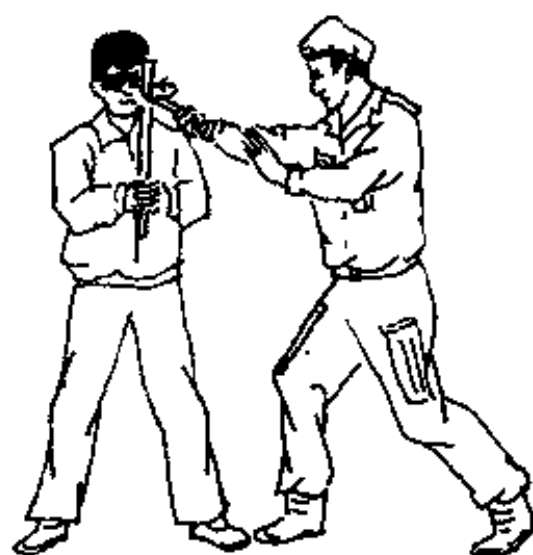


图2-6



图2-7

3、战术运用

孙武说：“兵无常势，水无常形，能因敌变化而取胜者，谓之神。”在军事领域中，“因敌制胜”，“因敌制变”是经常使用的韬略。它要求根据敌人的实际情况，决定制敌对策，依据敌情之虚实变化，随之变化应战方略，不可拘泥于一法。

格斗时要根据歹徒的防守、进攻的情况来决定自己的打法。如果你攻击歹徒胸部，歹徒用短棍封住胸腹，此时他的面部露出破绽，你可快速出击；如果歹徒用手封住胸、面部，则可攻击他腹部。总之要根据歹徒防守情况，攻击他的空当之处。

4、练习方法

- (1)用二次横划匕首招法划击树叶。
- (2)用划匕变刺匕接顶膝攻击草人。

(二)后仰身接砸匕首

1、后仰身接砸匕首的基本技术

动作：右手反握匕首，上体后仰，重心落在后腿上，随即，重心向前用匕首的底部向下猛砸。(图 2—8、9)



图2-8



图2-9

要求:后仰身接前探身要有弹性,砸匕首要凶猛有力。

用途:提高后仰接进攻技能。

2、后仰身接砸匕首的使用技巧

动作:歹徒用短棍斜劈你面部,紧接着向前上步,你上体后仰,重心落在后腿上,躲过来棍,随即,用匕首把猛砸歹徒太阳穴或面部。(图 2—10、11)

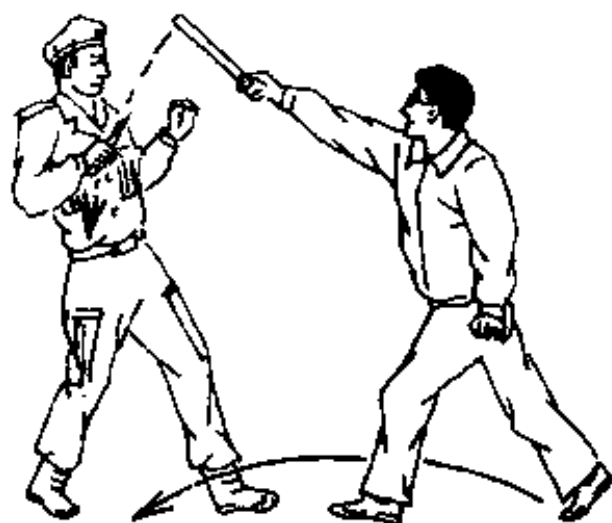


图2-10

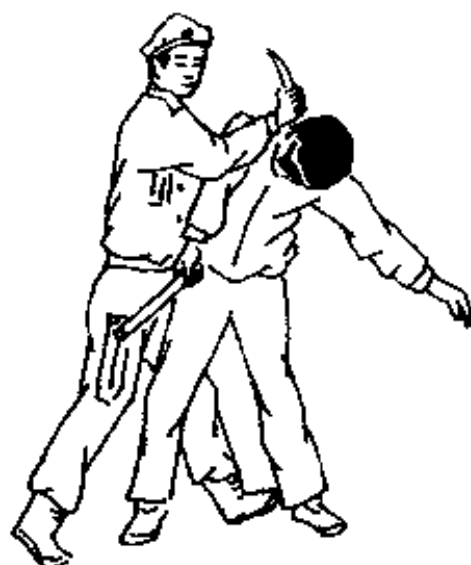


图2-11

要求:后仰防守及时,砸匕首要准确有力。

用途:防棍臂面,以匕首砸其面。

分析:你躲过歹徒的劈棍,歹徒棍下落在体前,由于歹徒进攻过猛又向前上一步,此时双方距离较近,歹徒的面部侧面还对着你,你快速准确的进攻会收到良好的效果。

3、战术运用

《三十六计·趁火打劫》中说:敌方遇到困难、危机,就乘机出兵夺取胜利。这就是强者趁势取利,一举打败处于厄境之敌的策略。

歹徒劈棍落空后破绽摆出,在此一瞬间已无防守能力,你趁此机会马上出击,一举获胜。

4、练习方法

(1)同伴用树枝抽你面部,你后仰接砸匕首。

(2)面对沙袋,做后仰接砸击沙袋。(图 2-12、13)



图2-12



图2-13

(三)侧闪接横刺匕首

1、侧闪接横刺匕首的基本技术

动作:右手正握匕首,向右侧躲闪,重心偏向右侧,随即,匕首尖向外刺出,左手护面。(图 2-14、15)

要求:躲闪动作要轻巧自如,横刺匕首要迅猛。

用途:提高躲闪接横刺匕首的技能。

2、侧闪接横刺匕首的使用技巧

动作:歹徒手持短棍立劈你面部,你向右侧躲闪,随即,你手心向下,向外横刺歹徒肋部。(图 2-16、17)



图2-14



图2-15

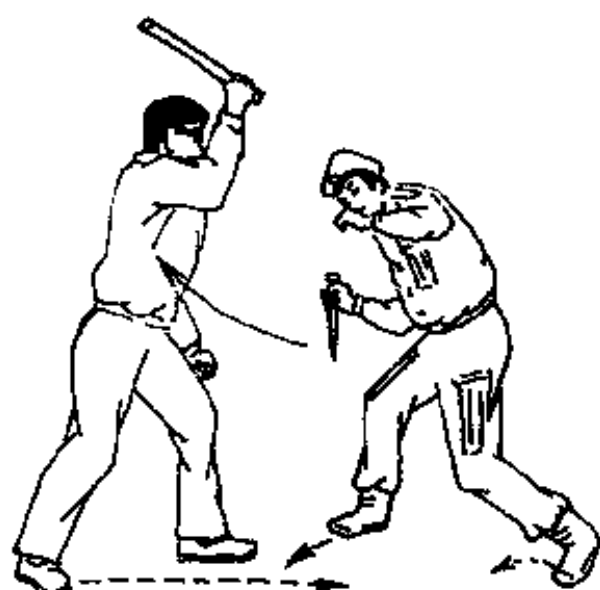


图2-16



图2-17

要求:躲闪及时,刺匕首快速准确。

用途:防棍劈面,用匕首刺其肋。

分析:歹徒劈棍时,你向右侧躲闪,向右侧躲闪包括向右侧移动脚步和向右侧倾斜身体,同时左臂放于面前,随时准备做出防守动作,歹徒的棍下落时,你用闪电般的速度刺其肋部。如果你刺匕首速度太快,歹徒的手臂下落会影响你正常刺

击,所以要掌握好刺匕首的时机。

3、战术运用

《孙子兵法·计篇》：“强而避之”，对于强大凶猛的敌人，要暂时避开它。避其锐气，寻找机会再打击敌人。所谓：“打得赢就打，打不赢就走”就是这个谋略的通俗说明。孙子曰：“先为不可胜，以待敌之可胜。”使自己立于不败之地，有把握取胜而后求战。这里的避，并不是避而不打，而是避免不利决战，拣弱的打。常常表现为以退求进，以曲求伸的积极意义，运用诱敌深入，待机破敌，避其锐气，击其惰归等不同的形势。

“侧闪横刺匕首”招法是避开歹徒的凶猛击打，待歹徒的棍下落击空的一瞬间破敌。如果歹徒接连发出凶猛的劈棍，你要连续后退躲闪，用“以逸待劳”招法破之。也可以用各种方法诱敌，佯做摔倒，面带恐惧，口中求饶，以强示弱，诱敌进取，待机出击。孙子曰：“以利动之，以卒待之。”其大意，以小利引诱调动敌人，以伏兵待机破敌。

4、练习方法

- (1)同伴用树枝劈你面部，你躲闪后接横刺匕首。
- (2)面对草人、做躲闪接刺草人练习。(图2—18、19)

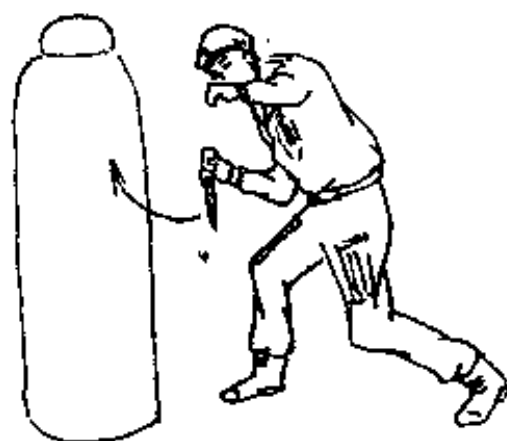


图2—18



图2—19

(四)潜伏接斜刺匕首

1、潜伏接斜刺匕首的基本技术

动作:右手持匕首,重心下降,头向左下低,随即,向右上抬起,重心前移,匕首向斜上方刺出。(图 2--20、21)

要求:潜伏接刺匕首要连贯协调。

用途:提高潜伏接刺匕首的技能。



图2-20



图2-21

2、潜伏接斜刺匕首的使用技巧

动作:歹徒用短棍由左向右下斜劈你面部,你潜伏的同时向前进步,用匕首劈击歹徒腹部。(图 2—22、23)

要求:躲闪及时,向前进步时刺匕首。

用途:防棍击面,用匕首刺其腹。

分析:你躲过劈棍后,歹徒的腹部较明显的暴露出来,你快速进攻会获得成功。因为歹徒的棍是由左向右下斜劈出,你躲过后,歹徒的棍在他的身体右侧,身体正面已空,此时你的匕首在身体的右下方,进步刺匕首动作简单,匕首行走的路线较短,刺击时也不用引匕首,故此速度较快。

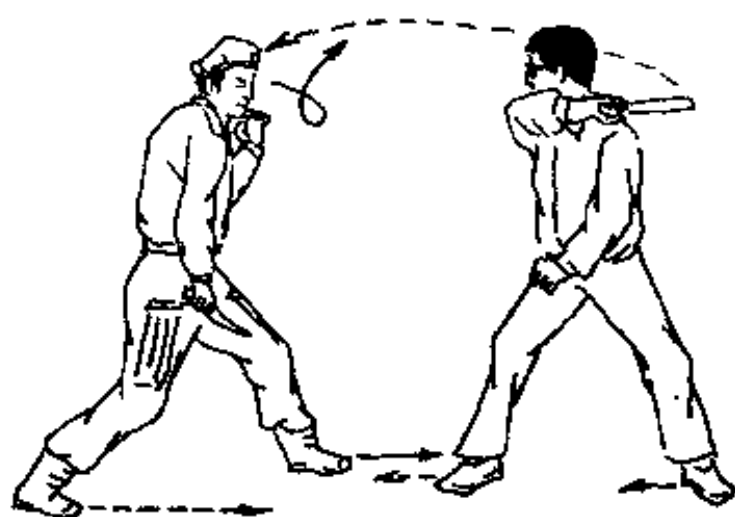


图2-22

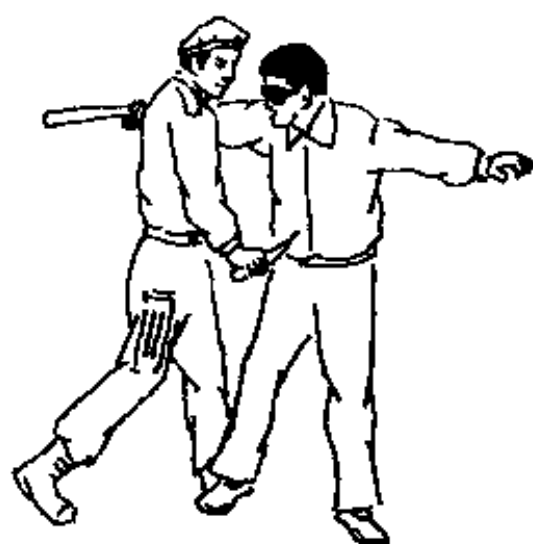


图2-23

3、战术运用

《孙子兵法·军争篇》：“故善用兵者，避其锐气，击其惰归，此治气者也。以治待乱，以静待哗。”其大意，与敌作战时要避开敌人的锐气，等到敌人松懈疲惫了才去打它，这是掌握军队士气的方法。以自己的严整来对待敌人的混乱，以自己的镇静来对待敌人的哗恐，这是掌握军心的方法。

歹徒手持短棍闯入你家时，首先你要寻找武器，不要慌乱，尽量控制紧张的心情，如果歹徒进攻十分凶猛，你不要与其对攻，以防守为主，寻机攻击他们的要害部位。如果歹徒不主动进攻而大声叫喊“把钱拿出来！”等，此时你可采用以静待哗，以静待躁的策略，即以沉着安静的态势，乘机进攻浮躁不安的敌人。或是以冷静的态度，控制动荡不安的局面。此时你若十分冷静，会迫使歹徒心慌意乱。

4、练习方法

(1) 躲闪后刺击草人。

(2) 同伴用树枝斜劈你面部，你躲闪后刺击草人。(图2—

24、25)



图2-24

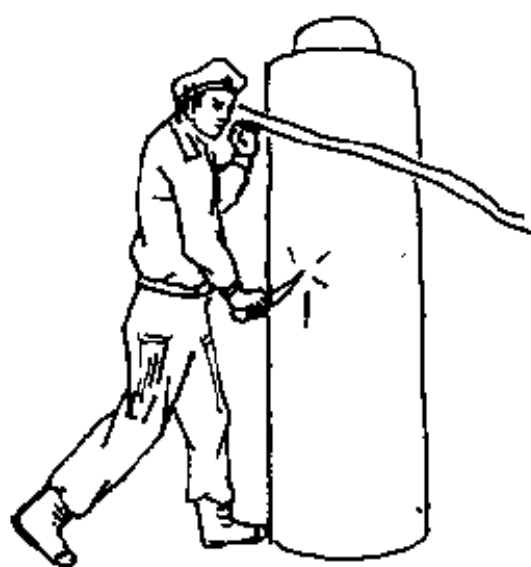


图2-25

(五)横格接刺匕首

1、横格接刺匕首的基本技术

动作：右手持匕首，用匕刃向左斜上格出，同时上体向右倾斜，随即，手心下翻，用匕刃向斜下方划出。（图 2--26、27、28）



图2-26



图2-27



图2-28

要求:横格匕首与身法要同时起动,下划匕首要突然。

用途:提高用匕首防守反击的技能。

2、横格接刺匕首的使用技巧

动作:歹徒用短棍劈你面部,你不等歹徒短棍下落,即迅速用匕刃横格歹徒来腕,随即,向下翻腕,用匕刃划歹徒颈部或面部。(图2—29、30、31)

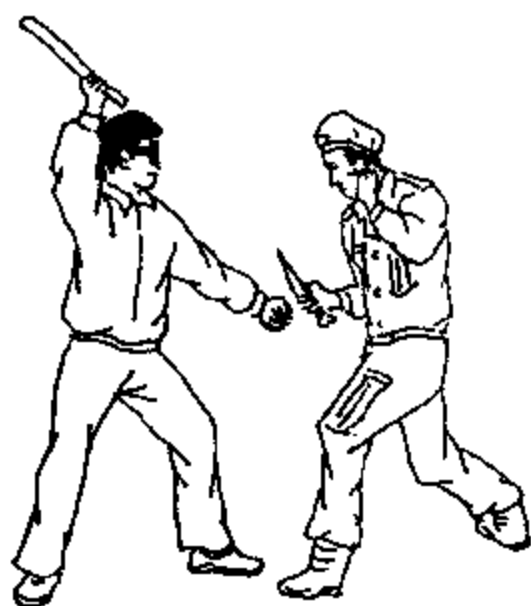


图2-29

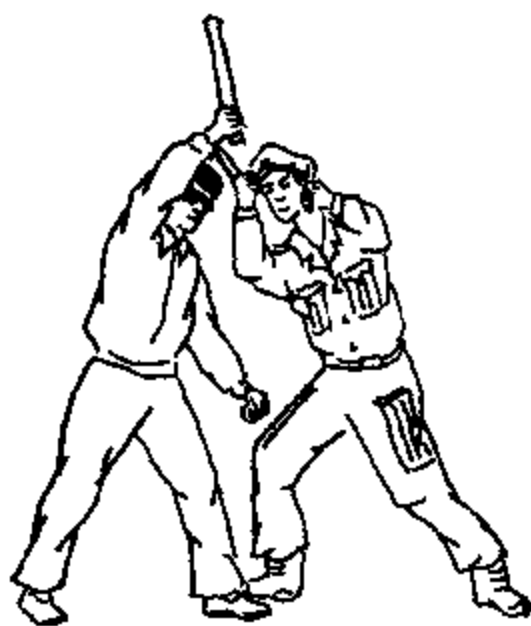


图2-30

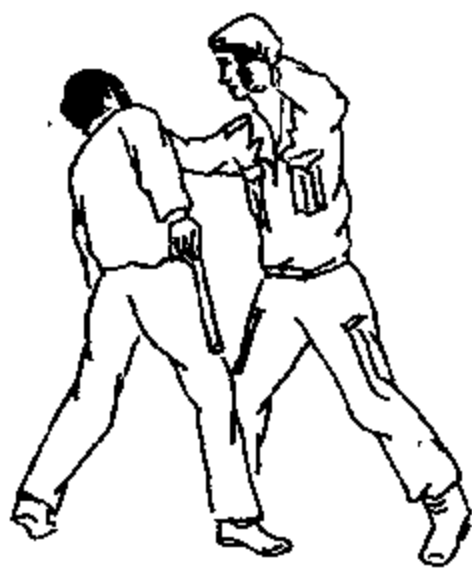


图2-31

要求：横格腕要及时准确，划面要快速有力。

用途：防棍劈面，用匕首横格其腕，划其面。

分析：歹徒短棍举起还未下落发力时，用匕首划其腕部，歹徒腕部被划必失去进攻能力，趁其疼痛时，再用匕首攻击其面部。此招最关键的是能否划伤歹徒的腕部。歹徒手持短棍，你手持匕首或水果刀，你短他长，拳谚道“短打长，脚下忙”。你要想划中歹徒必须缩短两人之间的短离，待歹徒进步施棍时，你也进步，否则你是很难划中歹徒的，而且会处于被动挨打的局面。



图2-32

如果在双方未接触时距离较近，你可突然直刺歹徒下颌（图2-32）。此动作简单、实用，成功率也高。

3、战术运用

《孙子兵法·九地篇》：“帅兴之期，如登高而去其梯。”《三十六计·并战计》云：“上屋抽梯”，诱人爬高楼，然后搬去梯子，其进退无路，只得就范。解语云：“假之以便，唆之使前，断其援应，陷之死地。遇毒，位不当。”其大意，故意暴露破绽，给敌人方便条件，引诱它深入我方，然后切断它的前应和后援，使它陷入我预设的“口袋”。如《易经·噬嗑》卦中所说，咬坚硬的腊肉而伤了牙齿一样，敌人为贪求不应得的利益，必招致后患。

你与持短棍的歹徒打斗,千方百计诱歹徒进取,待歹徒进步时,你也进步,待其举起棍时,则快速用匕首划其腕,使其进退不得,在此一瞬间,翻腕猛划其颈部或面部。

4、练习方法

(1)横格树枝接划击树叶。

(2)面对草人,格划同伴击来的树枝,随即斜划草人,(图2—33、34)

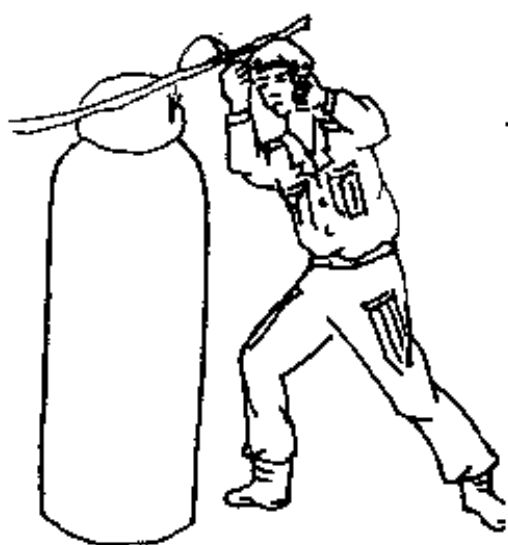


图2-33



图2-34

(六)上架接刺匕首

1、上架接刺匕首的基本技术

动作:右手反握匕首向头上架出,同时身体向右侧斜倾,随即,重心前移,也可以向前进步,同时匕首经下向前上方刺出。(图2—35、36)

要求:上架不要太高,刺匕首要借身体前移的力。

用途:提高上架接刺匕首的协调性。

2、上架接刺匕首的使用技巧

动作：歹徒用短棍劈你头部，你用匕首上架来棍，随即，向前进步，匕首下落再向前成弧形刺歹徒腹部。（图 2—37、38）



图2—35



图2—36



图2—37



图2—38

要求：上架及时，刺时凶猛果断。

用途：防棍劈头，刺其腹。

分析：架住歹徒的短棍时，歹徒中、下盘已空，要想刺中歹徒，必须先缩短两人之间的距离，因为棍比匕首长。你待歹徒

棍将要收回时迅速向前进步,同时走弧线猛刺歹徒腹部,此时机要掌握好,否则,刺匕首不成反被棍击。

3、战术应用

《孙子兵法·虚实篇》云:“攻而必取者,攻其所不守也。……”这是利用“示形”方法争取主动权的谋略之一。进攻敌方没有设防或防守不坚固的地方,就必然能得手。

在你与歹徒打斗时,可将匕首藏在体后,将上盘空当露出,等歹徒进攻你上盘时,防守后刺其中盘薄弱未设防守的部位。你手持匕首或水果刀,歹徒手持木棍,不可与他硬拼乱打,要“诱敌深入”,然后寻机“攻其不守”。

4、练习方法

(1)上架同伴击来的树枝接刺匕首。

(2)面对草人,上架同伴击来的树枝接刺草人。(图2—39、40)

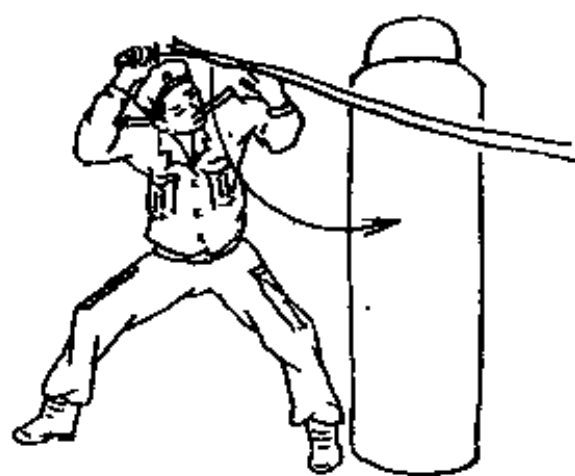


图2-39



图2-40

(七)横刺匕首接顶膝

1、横刺匕首接顶膝的基本技术

动作:右手正握匕首,由左向右横刺,与面同高,待匕首越过面部后接右侧顶膝。(图 2—41、42)

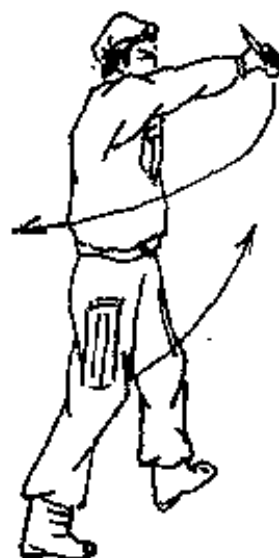


图2—41



图2—42

要求:横刺匕首要快,顶膝要凶猛。

用途:提高刺上顶膝技能。

2、横刺匕首接顶膝的使用技巧

动作:你正握匕首由左向右横刺歹徒面部,歹徒上体后仰,同时用棍横格匕首,你匕首顺势向右下挂出,同时用右顶膝击歹徒腹部,用左手向右下猛按其头后部。(图 2—43、44)



图2—43



图2-44

要求：进攻时上下配合要默契，顶膝要凶猛有力。

用途：刺面顶腹。

分析：你刺歹徒面部时，歹徒必后仰防守，此时其中盘破绽摆出。你的匕首挂住歹徒的棍顺势向下猛拉，能将歹徒右臂拉开，使中盘空当暴露得更明显，为顶膝创造了有利的

条件。在你顶膝时，你的左手猛向右下按歹徒的头后部，这样就增加了顶膝的力度。

3. 战术运用

《孙子兵法·虚实篇》云：我欲战，敌虽高垒深沟，不得不与我战者，攻其所必救也。……”其大意，攻击敌人必然要救援的要害之处，以便调动敌人。“必救”之地，往往是敌要害和敏感点，又是敌兵力空虚之处，如果不是“必救”之地，攻之不足便不会动摇敌人全局，也不会从根本上争得主动，吸引敌人。

“横刺匕首接顶膝”招法中，首先要横划歹徒面部。头面是人体的主帅，是要害部位，反应十分敏感，如歹徒防守慢必被刺中，歹徒慌忙防上，同时用手中武器来救，此时其中盘空当摆出，可乘机出击。“围魏救赵”就是这一谋略的具体运用。

如果你进攻歹徒的要害部位，如肋、裆等部位，歹徒可用短棍抽、格，必攻之难克，同样也不会为敌“必救”。所以攻击

歹徒的位置很重要,另外进攻的招法要虚中带实,实中含虚,虚实并用,变化多端,方能收到良好的效果。

4、练习方法

(1)配合步法练习横刺匕首接顶膝。

(2)面对沙袋,虚刺沙袋上部接右顶膝攻击沙袋。(图2—45、46)

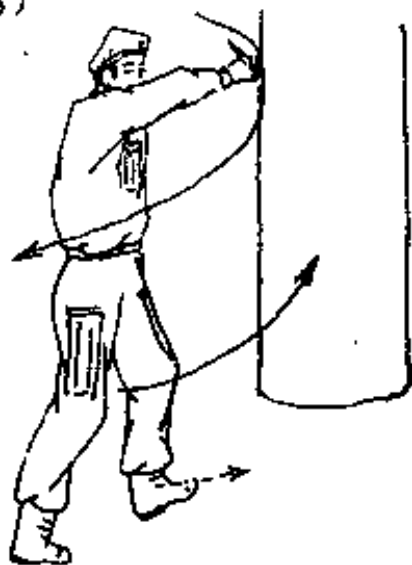


图2-45

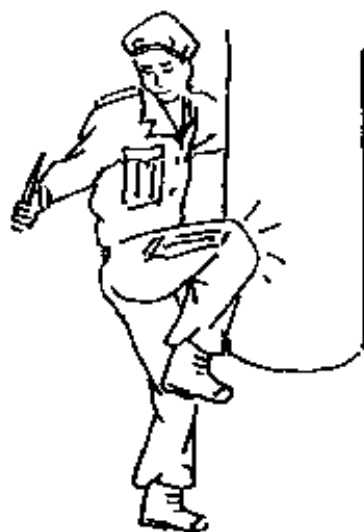


图2-46

(八)刺匕首接横划匕首

1、刺匕首接横划匕首的基本技术

动作:右手正握匕首由上向下刺出,匕首行至途中突然停止上提,随即翻腕匕首由左向右横划。(图2—47、48)

要求:刺匕首变横划匕首要快。

用途:提高刺匕首接横划匕首的技巧。

2、刺匕首接横划匕首的使用技巧

动作:你正握匕首刺歹徒面部,歹徒



图2-47



图2-48

用短棍横格来腕,你不等歹徒棍到马上将匕首上提,随即变横划匕首攻击歹徒脖颈处。(图2—49、50)

要求:刺匕首为虚,划匕首为实。

用途:诱敌防守,然后改变进攻路线攻击其要害部位。

分析:你刺歹徒面部,歹徒必然防守,歹徒的棍格空后面部空当已全部暴露出来,你快速做出第二次进攻效果甚佳。如果歹徒不用棍格挡,采用向左、右躲闪防守动作,此时你用横划匕首也能获得成功,但刺匕首变横划匕首时不必上提匕首,在途中突停即变就可以了,因为这样速度较快,能使歹徒防不胜防。

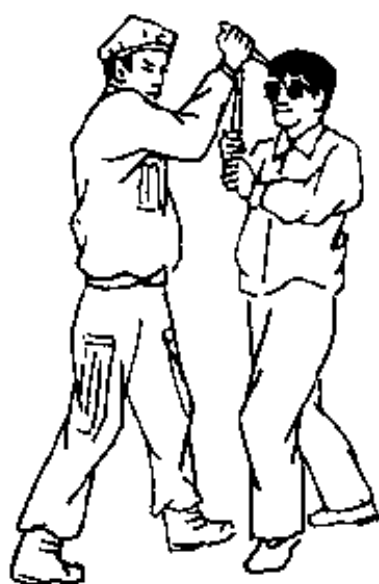


图2-49

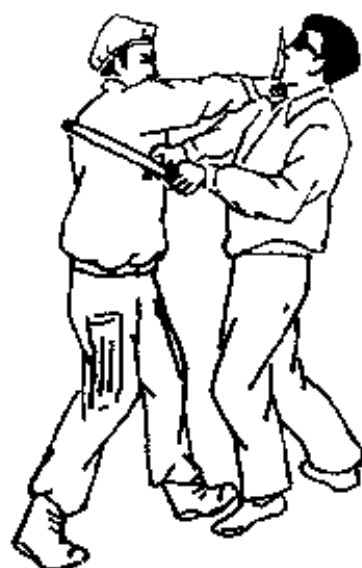


图2-50

3、战术运用

《三国演义》第四十七回,赤壁大战中,刘备的谋士庞统诈降曹营,怂恿曹操把战船用铁索连起来,表面上是帮助魏军克

服不习惯水上作战的弱点,实际上是让这些船只无法逃脱,为周瑜“火攻”创造条件。这是非常典型的“连环计”。

刺匕首接横划匕首其目的是调动歹徒,连环进攻。人的面部是薄弱部位,十分敏感,你表面上刺歹徒面部,实际是为横划匕首创造良好的条件,趁其防刺匕首时又施一计,直取其脖颈,使其防不胜防。

一般说“连环计”给敌方“甩包袱”,或者故意给敌方制造“包袱”,使其自相钳制,失去行动自由。运用时,一计累敌,一计攻敌,两计连用。连环计的用法很多,但目的是要从决定打斗争胜负的诸因素中,抓住歹徒的关键性的弱点,施谋用计,以钳制敌行动自由,创造出良好的战机。“连环计”并非指连续施用两个以上的计谋,而主要是看计的内容,两计互相牵连。

4、练习方法

(1)用刺匕首接横划匕首的招法攻击树叶。

(2)用刺匕首接横划匕首的招法攻击草人。(图 2—51、52)



图2—51

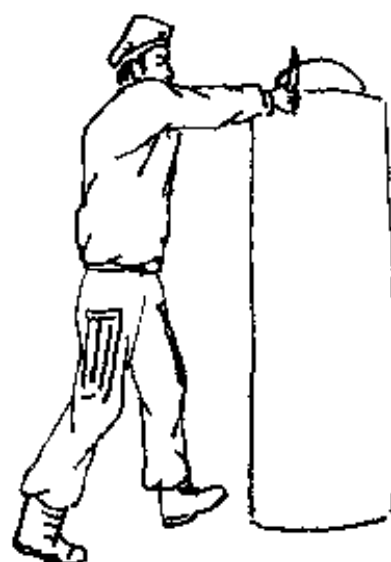


图2—52

(九)刺中接划上

1、刺中接划上的基本技术

动作：右手握匕首虚刺中盘，同时后手护面，随即，匕首上走，由左向右上横划。(图 2--53、54)



图2-53



图2-54

要求：刺虚划实，刺匕首变划匕首要快速有力。

用途：提高运用匕首的灵活性。

2、刺中接划上的使用技巧

动作：反握匕首虚刺歹徒中盘，歹徒用短棍横拨匕首，你手中的匕首顺势旋绕避开其棍，随即，上划歹徒面部(图 2—55、56、57、58)

要求：匕首避棍要及时，划面速度要快。

用途：诱歹徒防守中盘，随即攻击其上盘。

分析：你虚刺歹徒防守较严密的中盘，必被防住，待歹徒拨棍时，你迅速绕其棍旋转一周顺势向上划其面部，使其措手不及。此招关键在于避开歹徒的拨棍，你的匕首如被歹徒拨中，将会影响你上划匕首，所以运用匕首要灵活巧妙。

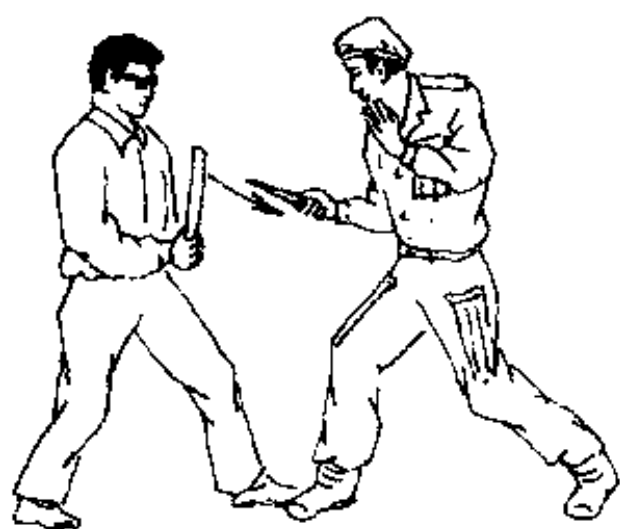


图2-55

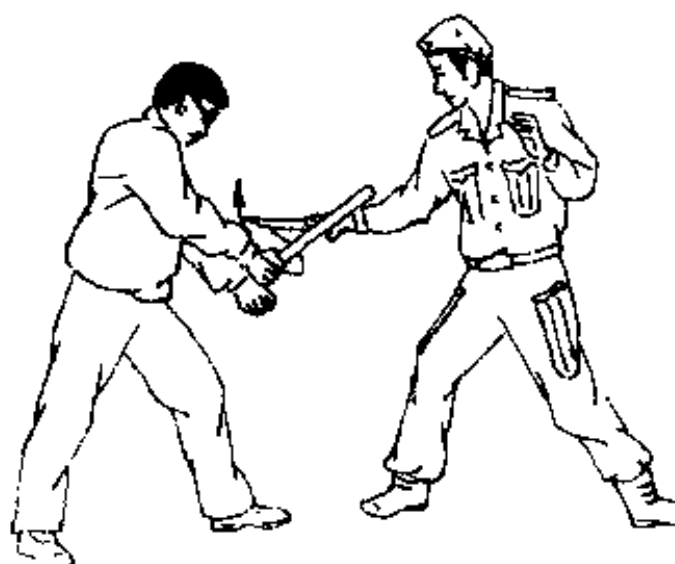


图2-56

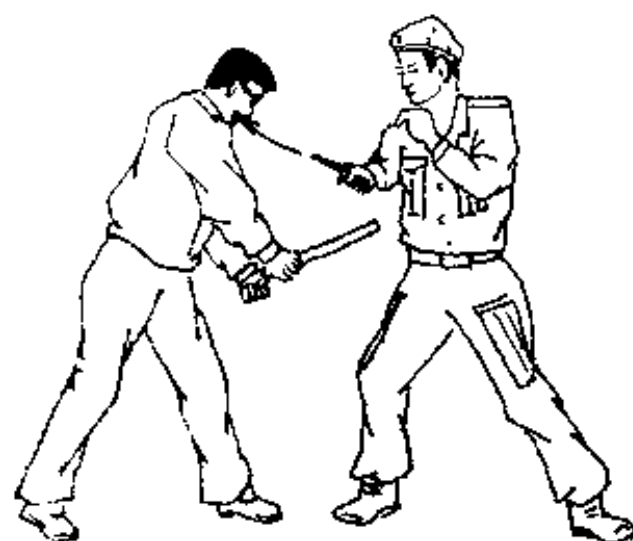


图2-57

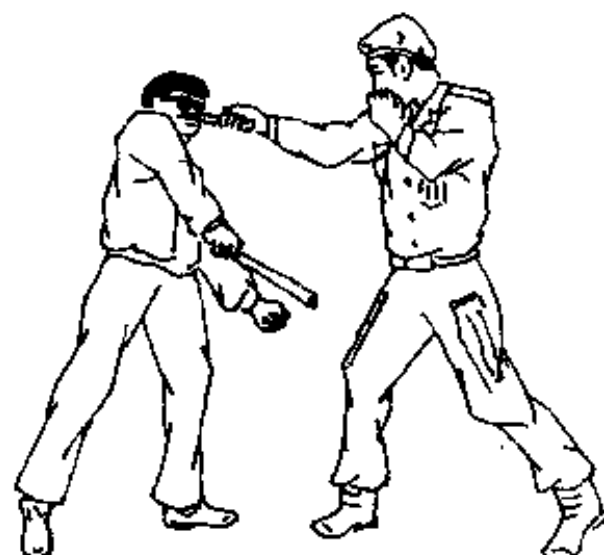


图2-58

3. 战术运用

《孙子兵法·虚实篇》云：“故形人而我无形，则我专而敌分；我专为一，敌分为十，是以十攻其一也，则我众而敌寡；能以众击寡者，则吾之所以与战者约矣。吾所与战之地不可知，不可知，则敌所备者多；敌所备者多，则吾所与战者寡矣。故备前则后寡，备后则前寡，备左则右寡，备右则左寡，无所不备，

则无所不寡。寡者，备人者也；众者，使人备己者也。”

其大意是：用示形的办法欺骗敌人，诱使其暴露企图，而自己不予形迹，使敌捉摸不定，就能够做到自己兵力集中而使敌人兵力分散；自己兵力集中于一处，敌人兵力分散于十处，这样，我就能以十倍于敌的兵力打击敌人，造成我众而敌寡的有利态势；能做到以众击寡，那未与我军直接交战的敌人就少了。我们所要进攻的地方使敌人不知道，不知道，它就要处处防备；敌人防备的地方越多，兵力越分散，这样，我所直接攻击的敌人就不多了。所以，注意防备前而，后面的兵力就薄弱；注意防备后面，前而的兵力就薄弱；注意防备左翼，右翼的兵力就薄弱；注意防备右翼，左翼的兵力就薄弱；处处防备，就处处兵力薄弱。兵力所以少，是由于处处防备的结果。

如刺歹徒中盘，歹徒必做出防守动作，此时歹徒上、下盘空当较明显的暴露出来，此招能否成功关键是你刺歹徒中盘做得要真实，要引歹徒出棍防守，为你划上做出关键的一步。如歹徒得知你刺中盘是虚，划上是实，他即集中力量防上，这样你示形骗敌就失败，没有达到分敌的目的，进攻必失败。

4、练习方法

- (1)用刺中接划上招法攻击树叶。
- (2)配合步、身法、假动作练习刺中接划上招法。

(十)推肘接刺腹

1、推肘接刺腹的基本技术

动作：右手反握匕首，左手向上推出，重心前移，落在左腿上，随即，匕首向正前方刺出。（图2—59、60）

要求：上推和重心前移同时进行。



图2-59



图2-60

用途:提高推肘防守接刺匕首的技能。

2、推肘接刺腹的使用技巧

动作:歹徒用短棍立劈你头部,你向前进步,不等歹徒棍下落迅速用左手猛推歹徒右肘,同时重心前移,用匕首猛刺歹徒腹部。(图 2—61、62)

要求:推肘及时,刺匕首凶猛。

用途:防棍下劈,匕首刺其腹。

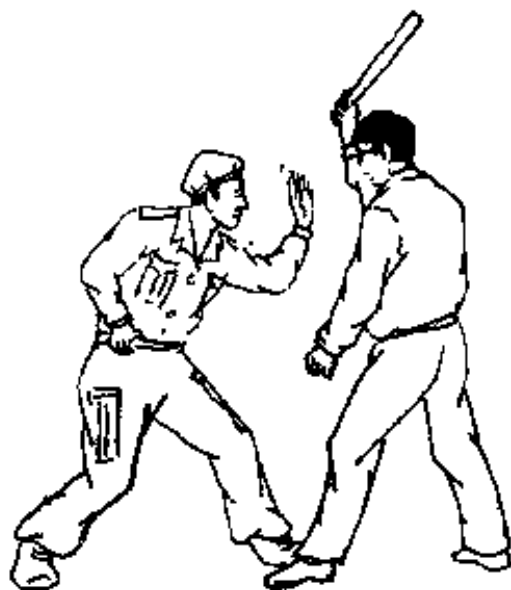


图2-61



图2-62

分析：歹徒棍举起时，你进步要果断，否则动作稍慢很容易被歹徒短棍击中。推肘进步要凶猛，因为你距离歹徒越近越便于发挥出匕首或水果刀的威力；如果你与歹徒较远，歹徒就会发挥出他手中棍子的威力，因为棍比匕首长，拳谚道：“一寸长，一寸强”。如果你进攻没推中歹徒的右肘，此时也不要退出，要用更快更猛的气势扑向歹徒，同时将匕首刺出；如果你没推中歹徒右肘，突然停住后退，这样俩人之间的距离又拉长了，歹徒的棍已举起，向下猛劈就可击中你。

3、战术运用

《孙子兵法·势篇》曰：“激水之疾，至于漂石者，其势险，其节短。势如张弩，节如发机。”

其大意：湍急的流水以飞快的速度奔泻，以致能把石头漂移，这是由于水势强大的缘故；凶猛的飞鸟，以飞快的速度搏击，以致能捕杀鸟兽，这是由于节奏恰当的关系。所以，高明的将帅指挥作战，他所造成的态势是险峻的（居高临下，锐不可当），他所掌握的行动节奏是短促而猛烈的。这种态势，就像张满的弓弩；这种节奏，犹如触发弩机。

你持匕首或水果刀与持短棍的歹徒在屋内搏斗，歹徒举起短棍欲进攻，此时你后退无路，要果断发起凶猛的进攻，此时歹徒被猛扑，不管他多大的身躯也必向后仰身后退，“势如张弩”，如拉满的弓弩，随即，水果刀向前猛刺，犹“节如发机”之势，迅速刺向歹徒。

要想运用好此计就要掌握好“巧”、“猛”、“疾”三个字，巧是说运用计谋，要用得神奇灵巧；猛是说要压倒一切的优势，以排山倒海之势，锐不可当；疾就是快，是要以迅雷不及掩耳之势去结束打斗。

4、练习方法

(1)同伴用长树枝、木棍立劈你头部,你用右手上推树枝、木棍后,随即做向前刺击匕首的动作。

(2)上推草人的臂部,再刺击草人的中部。(图 2—63、64)

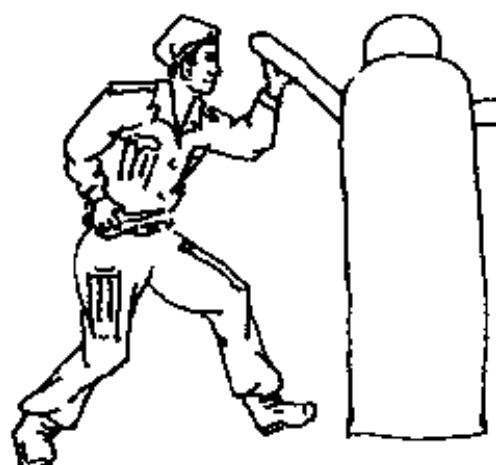


图2-63



图2-64

(十一)二次刺匕首

1、二次刺匕首的基本技术

动作:右手反握匕首于腹前,向前虚刺后回收,随即又向
前方猛刺,同时左脚向右前上步。(图 2—65、66)

要求:虚刺匕首接第二次刺匕首动作要迅速有力。

用途:提高刺匕首的灵活性。

2、二次刺匕首的使用技巧

动作:你右手反握匕首虚刺歹徒,歹徒用短棍劈你来腕,
你匕首收回,待歹徒棍劈空后迅速上步,右脚落于歹徒左脚侧
后方,同时发出第二次刺击,左手辅助右手。(图 2—67、68)

要求:躲棍及时,第二次刺匕首要快速有力。



图2-65



图2-66

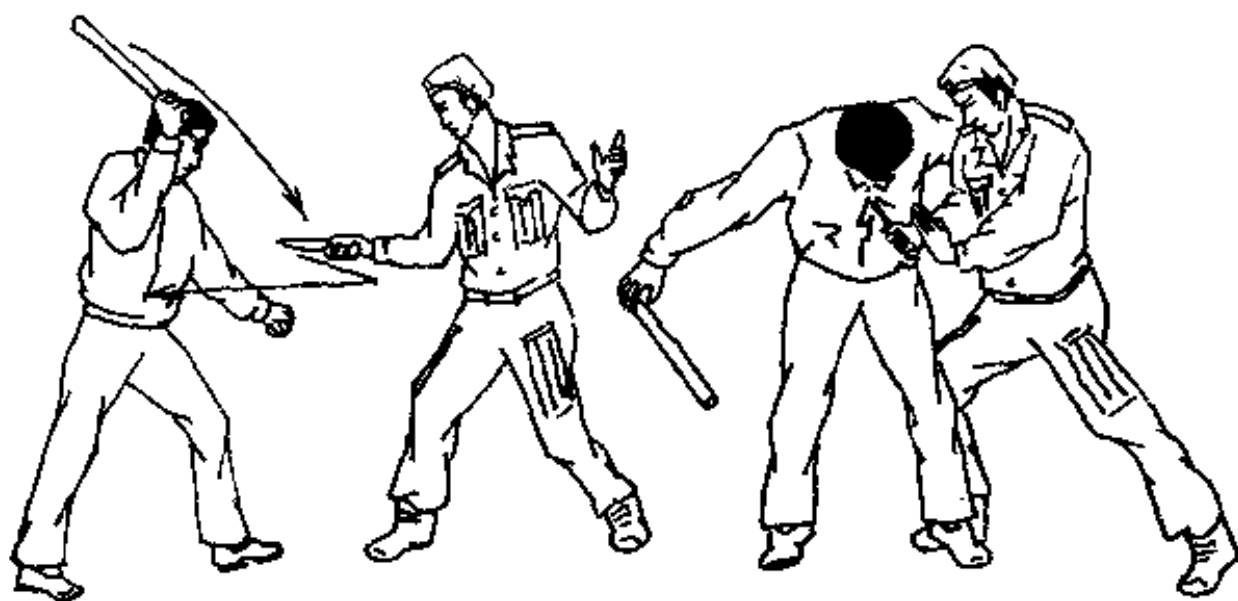


图2-67

图2-68

用途：刺歹徒腹部。

分析：歹徒短棍劈空时腹部也暴露出来，此时你快速进步，封住歹徒后退的路，同时发出第二次刺击，便可成功。此招成功与否关键在于躲闪歹徒的劈棍和快速进步刺击。如果你

躲闪不及时,被歹徒击中匕首或腕,将会影响你第二次刺匕首,你躲过来棍,进步刺匕首稍慢,歹徒会快速回防。要想在速度上抢先,除动作迅速外,还要掌握出击的时机,歹徒击你手腕的棍击空刚下落时,你就快速出击,进步要果断,迅速方可获得成功。

3、战术运用

二次刺匕首是前虚后实的计谋,中国古代兵法中,对虚和实的论述是很多的。虚是假的行动,实是真的行动,当然这种虚实关系并不是绝对的。其实虚也有真的行动,如果你虚刺歹徒,歹徒没加防守,此时可变为实刺,不过这种行动多数是欺骗行动,佯动。也有故意示虚,示弱的真行动,诱骗敌人,使之误入圈套。当然此招也可以变成中虚上实,中虚下实,也可以变成匕首虚腿实、拳实等。

总之,运用好虚和实,就要掌握好双方的变化,掌握好出击的时机,虚中有实,实中有虚,伪装得巧妙、合理,使歹徒难以识破。“将欲取之,必先与之”,诱敌深入才易于达到目的。

4、练习方法

- (1)用二次刺匕首刺击树叶。
- (2)用二次刺匕首刺击草人。(2—69、70)
- (3)同伴用树枝击打你持匕首的手腕,你做躲闪避之。

(十二)连三击

1、连三击的基本技术

动作:右手反握匕首向前直刺,后手护面,然后重心下降向下划匕首,紧接着重心向前上起,同时向前上方撩匕首。(图2—71、72、73)

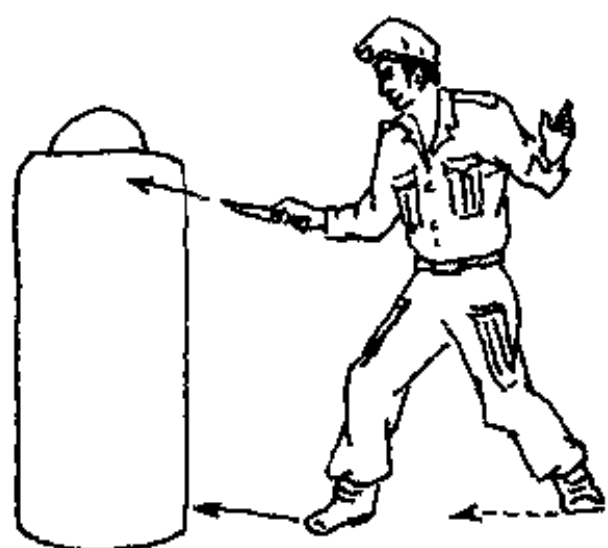


图2-69



图2-70



图2-71



图2-72



图2-73

要求:连三击动作变化要快速灵活,身法与匕首击法配合要默契。

用途:攻击歹徒中、下、上盘。

2、连三击的使用技巧

动作:你反握匕首直刺或横划歹徒中盘,歹徒用短棍格挡,你匕首迅速下划歹徒大腿,趁其下防时又迅速撩击歹徒脖

颈处。(图 2—74、75、76)

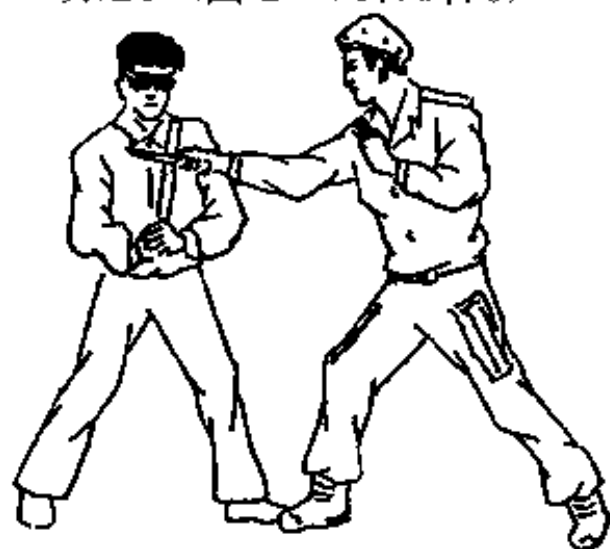


图2-74

要求:虚中藏实,变化灵活,实攻要果断有力。

用途:攻击歹徒大腿和脖颈处。

分析:你攻击歹徒中盘时,歹徒防守成功率较高,因为歹徒持棍于腹前,歹徒中盘并没有破绽。待歹徒注意力集中在胸部时,你的匕首迅速划击其腿部,歹徒腿被划中痛疼时必将注意力移向

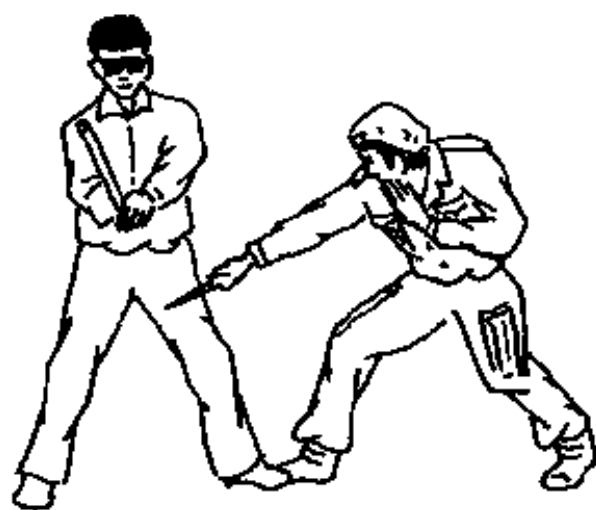


图2-75

下方,此时他的上盘较空,你趁其重心下降时,用匕首猛撩歹徒脖颈要害处,使歹徒上下被击,防不胜防。



图2-76

3、战术应用

《兵经百字》把“先”列为第一。“先”即先发制人之意。它认为战争中“先发制人”最重要,谁掌握了先发制人的诀窍,谁

就能牢牢掌握主动权。先发制人可以打破敌人企图,所以要先下手,拳谚道:“先下手为强”。

你先刺歹徒中盘,歹徒必做出防守,待其防守中盘时,他的下、上盘必出现空当,你乘机攻取。你与歹徒搏斗时,能抢先进攻,并能逼迫歹徒暴露出破绽,这样就夺取了场上的主动权,达到了“制人而不制于人”的目的。另外,进攻要灵活多变,因敌制胜,攻击歹徒空当、要害部位。你划歹徒腿是为撩其颈部做准备的。如果你攻击歹徒中盘,歹徒防守时,其上盘较空,而且正适合你进攻,此时你可直取其颈部。

此招是“声东击西”、“虚中藏实”的计谋,虚招要真实,使歹徒虚实难分,这样才能使实招成功,达到“声东击西”的目的,使歹徒头尾被击。

4、练习方法

(1)用连三击的招法攻击树叶。

(2)用连三击的招法攻击草人。(图 2—77、78、79)



图2-77



图2-78

(3)配合步法、假动作练习
连三击。

(十三)上架接刺匕首

1、上架接刺匕首的基本技 术

动作 1:右手反握匕首,左臂上架,随即匕首向前刺出(图 2—80、81)也可以向前横切、横划(图 2—82)



图2—79



图2—80



图2—81



图2—82

要点:上架接刺匕首动作要协调,刺击有力。

用途:提高防上刺上的技能。

动作 2:右手反握匕首,左臂上架,随即匕首尖向斜上方刺出,高度与腹部同高。(图 2—83)

要点:上架刺匕首间隔时间越短越好。

用途:提高防上横刺匕首的技能。

动作 3:右手反握匕首,左臂上架,随即匕首尖向斜下方刺出,高度与大腿同高。(图 2—84)



图2—83



图2—84

要点:上架接刺匕首时重心稍下降,刺时借身体转动动力刺出

用途:提高防上刺下的技能。

2、上架接刺匕首的使用技巧

动作 1:歹徒用短棍立劈你头部,你用左臂上架来棍,随即用匕首尖直刺歹徒面部。(图 2—85、86)也可以横切、横划



图2—85



图2—86

歹徒脖颈处。(图 2—87)

要求:上架及时,刺击准确有力。

用途:提高防上、刺上、划上技能。

动作 2:歹徒用短棍立劈你头部,你用左臂上架来棍,随即用匕首向斜上方刺击歹徒肋部。(图 2—88)



图2—87

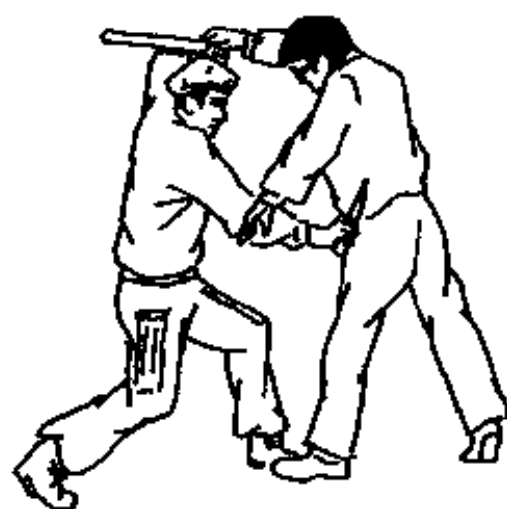


图2—88

要求:上架及时,刺击准确有力。

用途:防棍劈头,刺击其肋。

动作 3:歹徒用短棍立劈你头部,你用左臂上架来棍,随即重心下降,匕首向斜下方刺击歹徒大腿。(图 2—89)

要求:上架及时,刺击准确有力。

用途:防棍劈面,刺击其



图2—89

腿。

分析：你架住歹徒来棍，歹徒的身体、面部左侧空当都暴露出来，你即快速出击，便可获得成功。因为你上架住歹徒的来棍时，两人之间的距离较近，正适合匕首或水果刀进攻，此时你进攻要快，要掌握好时机，如果你进攻速度慢，歹徒棍收回可做出防刺动作或发出第二次进攻。最好的进攻时机是你架住歹徒的来棍马上进攻，要在歹徒棍收回前将匕首刺出。

3、战术应用

《孙子兵法·九地篇》云：“古之善用兵者，能使敌人前后不相及，众寡不相恃，贵贱不相救，上下不相扶，卒离而不集，兵合而不齐。”孙武认为用兵作战的基本规律之一就是趁敌人措手不及。

你手持匕首或水果刀要想战胜持棍的歹徒必须与歹徒距离接近，这样才能发挥出匕首或水果刀的作用。歹徒进步劈棍，你不后退，反而向前，同时架住来棍，这时乘歹徒左侧空虚时快速刺去，便可获得成功。此时你进攻犹豫，良好的战机就会消失。《兵谖·乘》认为“必胜之术，合变之形，妙在于乘。乘者，乘人之不及，攻其所不戒焉耳。”这就是说，必胜的战术，并非敌有可乘之机，而是应该乘机而动，即不失时机地打击敌人。如果不能“乘人之不及”，那么，能取胜的机会再多也无济于事。

4. 练习方法

(1)上架后刺击沙袋，也可以上架同伴击来的树枝后刺击沙袋。(图 2—90、91、92、93)

(2)配合步法练习上架刺匕首。

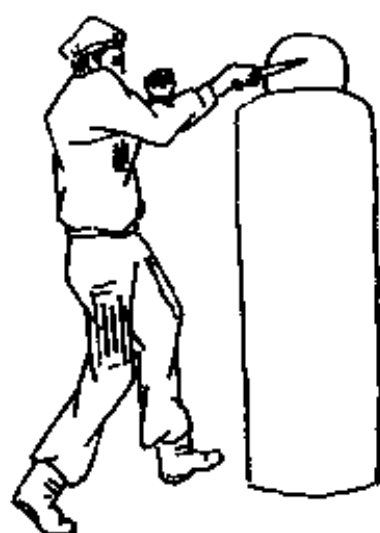


图2-90

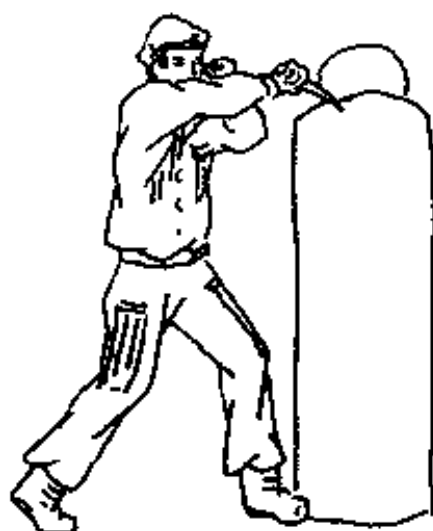


图2-91



图2-92



图2-93

(十四)连续横刺匕首

1、连续横刺匕首的基本技术

动作：右手正握匕首向前方反刺，与胸同高，左手护住下颌，身体右侧向前方。随即，向左转体，再次刺击，与腹同高。

(图 2—94、95)

要求:第一次为虚刺,第二次刺击要快速有力。

用途:提高连续刺匕首的灵活性。

2、连续横刺匕首的使用技巧

动作:你右手正握匕首反刺歹徒胸部,歹徒用短棍防守,你转身佯逃,随即匕首弧形向下横刺歹徒腹部。(图 2—96、97)



图2—94



图2—95



图2—96



图2—97

要求:第二次刺击要突然有力。

用途:刺击歹徒腹部。

分析:你刺击歹徒中上盘,歹徒必防之,此时他的腹部空当已较明显的暴露出来。此时你向右转身佯败,待歹徒重心向前欲进攻时,你突然发出第二次刺击使其防不胜防。

你的第一次刺击被封住时,你可用力硬推,歹徒为了保护自己必须同你反抗,向前猛推短棍,这时你突然松手转身,歹徒重心必前移,在此一瞬间你刺击歹徒腹部效果较好。

3、战术运用

《孙子兵法》有句名言:“善攻者,敌不知其所守。”(善于进攻的人,能够令对手不知道在哪里防守。)

在对敌斗争中怎样创造出这种效果呢?如敌静以待我,我先用虚手以晃,使彼眼乱,此乃“虚张声势”。《六韬·兵道》说:“欲其西,袭其东。”声东击西,混淆敌之视听,便是行之有效的办法。

利用造声势迷惑敌人的做法有两类:一是先声夺人;二是声东击西。所谓的先声夺人,就是先用声威来瓦解对手士气。

4、练习方法

(1)连续横刺草人、树叶等物。

(2)配合步法、身法、假动作练习连续横刺匕首技巧。

(十五)匕首与拳连击

1、匕首与拳连击的基本技术

动作:右手正握匕首向前下虚刺,随即左直拳向前击出,收拳时匕首由右向左横划。(图 2—98、99、100)

要求:动作协调连贯,直拳和划匕首凶猛有力。



图2-98



图2-99



图2-100

用途:提高匕首和拳连击的协调性和技巧。

2、匕首和拳连击的使用技巧

动作:正握匕首或水果刀刺击歹徒,歹徒用短棍横格,你用左直拳猛击歹徒下颌,随即,用匕首由右向左横划歹徒面部。(2-101、102、103)



图2-101



图2-102



图2-103

要求:动作灵活,打拳和划匕首要突然准确。

用途:攻击歹徒面部。

分析:歹徒用棍横格匕首时,其面部已暴露空当。你左直拳击中心歹徒面部时,他的防守能力大大减弱,此时你又发出快速的划击,能使其防不胜防。

此招要求动作连贯,否则划匕首很难成功。因为你左直拳击对手后,歹徒头部会向后倾斜,你划匕首稍慢,有效的攻击距离就会消失。

3、战术运用

你与歹徒搏斗时,歹徒手握短棍坚守不出,你可凶猛的攻击其上盘,逼得他变守为救,使歹徒马上用短棍防守,孙子曰:“攻其必救。”待歹徒防守中上盘时,其破绽摆出,你可按计行事。

4、练习方法

- (1)按以上的动作攻击树叶等轻物。
- (2)按以上动作攻击草人。
- (3)配合步法练习匕首和拳连击的技巧。

(十六)防头接刺肋

1、防头接刺肋的基本技术

动作:右手正握匕首上架于头部右侧,随即弧线向中盘刺出,左手护住面部。(图2—104、105)。

要求:上架要稳,刺中盘动作要突然。

用途:提高防上刺中技能。



图2—104



图2-105

2、防头接刺肋的使用技巧

动作:歹徒用短棍击你头部右侧,你用右臂和匕首阻挡。随即猛击歹徒肋部。(图2—106、107)。

要求:防守及时,刺肋突然。

用途:防棍击头,再用匕首刺其肋。

分析:你挡住歹徒击来的短棍时,歹徒的肋部正空,而且防守能力很弱,因为歹徒用短棍击你时,肋部已空,当棍被你挡在你身体右侧的一瞬间,歹徒对肋部无法防守,此时你快速进攻会获得成功。

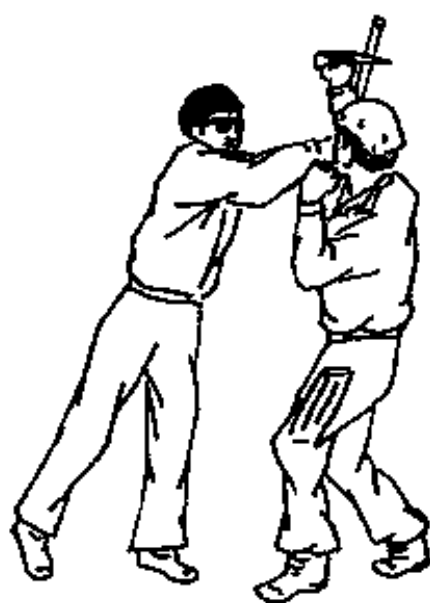


图2-106



图2-107

3、战术运用

俞大猷在《剑经》中提出:急进连击和伏回诱杀同样重要。他们在武术技击中是相辅相承的两个方面。伏回诱杀指的是

“诱其深入，引进落空。”伏回诱杀的方法很多，但最重要的一条就是要把握好反击的良好时机，那就是《剑经》所要求的“彼失提防我便赢。”

你诱歹徒用短棍攻击你头部，你防守后趁其棍未收回，迅速反攻。如果你反攻速度稍慢，歹徒会用棍抽你中盘，或者后退防守使你刺肋落空。

4、练习方法

(1)防守同伴击来的树枝，随即刺击草人。(图 2—108、109)



图2—108



图2—109

(2)配合步法、身法练习防头接刺肋技巧。

(十七)虚刺面接实刺肋

1、虚刺面接实刺肋的基本技术

动作：右手正握匕首向头上举起，佯刺前上，随即匕首成弧线反刺中盘，后手护面。(图 2—110、111)

要求：假动作要真实，真动作要突然。

用途:提高上虚中实的刺匕首技巧。

2、虚刺面接实刺肋的使用技巧

动作:你右手正握匕首举至头上,佯攻歹徒面部,趁歹徒举棍防守时突然刺击歹徒肋部。(图2-112、113)



图2-110



图2-111

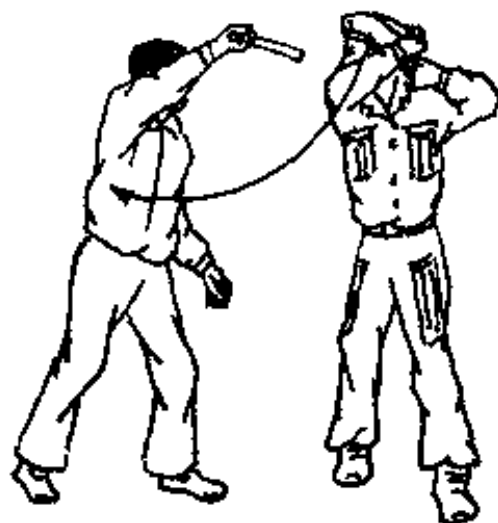


图2-112



图2-113

要求:假动作要凶猛逼真,刺肋动作要圆滑快速。

用途:刺击歹徒肋部。

分析:你举匕首佯刺歹徒面部,歹徒防守时其中盘空当已暴露出来,此时你匕首快速下滑直取其肋部。如果你刺肋动作

不够迅速，歹徒会收棍防守，或者后退逃脱，使你刺肋落空。

3、战术运用

兵者，诡道也，虚虚实实，无有定规。“兵不厌诈”，就是要用各种手段迷惑、欺骗敌人。或以虚为实，或以实为虚，使敌虚实难辨，运用之妙，不一而足。

你与歹徒打斗，要虚实变换，忽而虚晃两招，忽而连刺带砍，忽而上虚下实，使歹徒无法变识，你则乘机而入。

4、虚刺面接实刺肋的练习方法

- 1、按以上动作刺击草人。
- 2、配合步法、假动作练此招。

(十八)左格挡接右刺匕首

1、左格挡接右刺匕首的基本方法

动作：用右手反握匕首，随上体左转，左脚提起，左手向外格挡；顺势左脚前上一步落地，右手持匕首经头侧向上向前刺击。（图 2—114、115、116）



图2—114



图2—115



图2—116

要求:右手格挡要迅速果断,上步刺击应与格挡顺势衔接,突然迅猛。

用途:提高格架反击能力。

2、左格挡接右刺匕首的使用技巧

动作:歹徒正握匕首向你中盘刺来,你从容不迫,迅速上抬左脚,顺势用左腕外格歹徒持棍的手腕部,右手持匕首上抬于头侧;接着,左脚前上一步,右手持匕首刺向歹徒心窝。(图2—117)

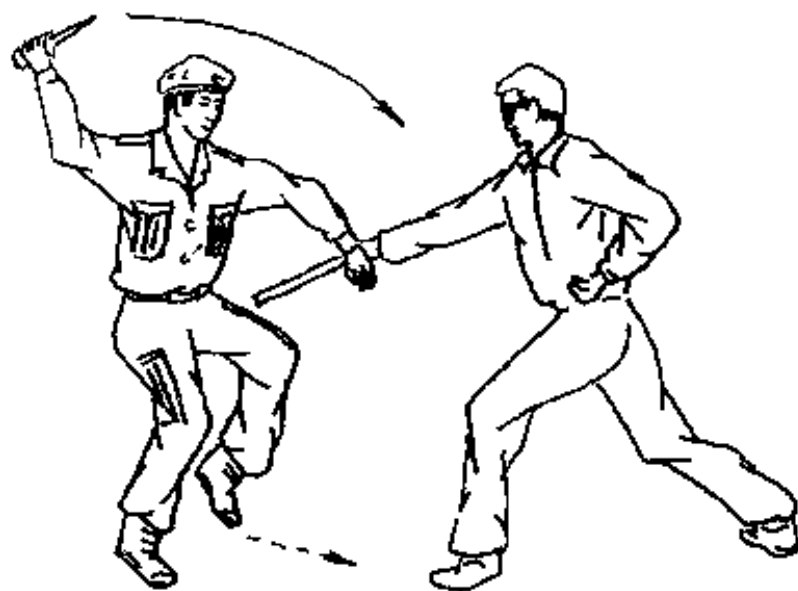


图2—117

要求:格挡要及时准确,上步刺击与格挡要迅速连贯。

用途:刺击歹徒心窝。

分析:格斗中经常会遇到丧心病狂的歹徒不顾一切的猛冲直刺,此时只要镇静自若,稍作回闪并迅速格开敌势,顺势予以重创即可击溃歹徒。

3、战术运用

在格斗中沉着冷静至关重要,以我之镇静击敌之昏乱是最易取胜的。在兵法中有“怒而挠之”的战术,即对于情绪急

躁,失去理智而轻举妄动的对手,要设法激怒他,令其不顾一切的猛冲直打。我以曲为进,战而胜之。

你与歹徒搏斗,要先观敌之势态,见其恼怒昏乱,猛冲直刺,则稍作回闪,诱其直进,从侧面稍做格挡,即可破其来势,击其要害。

4、左格挡接右刺匕首的练习方法

(1)按以上动作刺击草人。

(2)配合步法、身法与对手模拟练习。

下 编

传统匕首练习

第三章 传统匕首基本知识

一、匕首溯源

匕首，古代的短兵器之一，在武术中，其技术以刺为主，兼能砍击，是近战武器。其形似剑，由尖刃、护手、握把、尾环组成，长不及剑，故有“短剑”之称。关于其名称，《索隐》载：“刘氏云：‘短剑也’。”《盐铁论》以为长尺八寸，其头类匕，故云：“匕首也。”《刘向说苑》也载：“尺八短剑头似匕”。

匕首的历史悠久，源远流长。《事物纪原》载：“则匕首之制，尧舜已为其物矣。”据考，早在人类之初的原始社会，就出现了以石制作的匕首。那时人们用石兵与野兽搏斗，获取食物，维持生存繁衍。在日本奇山洞出土的石兵，形如匕首，长30公分。可见匕首的演进，也经历了石兵——铜兵——铁兵的演变过程。

到了殷商时期，随着青铜器的大量出现，已有用青铜和铁制的匕首了，并且也出现了玉制的匕首。至周代，匕首的造形更趋精美，其材质以铜为多。新疆鄯善县苏巴什古墓曾出土2件春秋至西汉时期的铜匕首，此器分为首和柄两部分，身中间无脊，是末端尖锐，两边有刃的扁平形铜片，其格部有格和首，柄首作燕尾状。此外，湖北、湖南也曾有铜匕首出土。

就匕首的应用,在汉代就在军中大量使用。如蜀相诸葛亮在百步曾下令打造匕首 500 把,发给骑士做近战防身之用。

匕首的形制也深受少数民族器形的影响,晋代的匕首就有所创新,其剑首为环形,状似沙帽,剑格向下分,剑茎宽平,柄长接近刃长,与先秦的造形迥然不同,风格独具。

唐代佩带匕首之风盛行,经久不衰。素有“诗仙”之称的唐代大诗人李白对此也推崇至极,有诗为证:“少年学剑术,匕首插吴鸿,由来百夫勇,挟此生雄风。”(选自《侠客行》),又如“笑开燕匕首,拂试竟无言”。可见时人十分钟爱匕首,不仅用之以防不测,而且做为一种文人武士喜闻乐见的装饰品来使用。宋代以后,匕首做为一种武术短器械广泛地流传于世,直至今日。

在匕首漫长的演变过程中,不乏珍品琳琅满目。《史记·刺客列传·荆轲》载:“于是太子豫求天下之利匕首,得赵人徐夫人匕首,取之百金,使工以药粹之,以试人,血濡缕,人无不立死者,乃装为遣荆卿。”徐夫人是千古名械之一,锐不可当。三国时魏太子曹丕所造百辟匕首二枚就异常锋利,不同凡响。考其渊源,据《艺文类聚》卷第六十《军器部·匕首》引曹丕《典论》曰:“魏太子造百辟匕首:其一,理似坚冰,名曰清刚;其二,曜似朝日,名杨文。”唐代有一把被誉为“神术宝”的匕首,非常富有传奇色彩,据《剑侠传》载:“唐将聂锋之女,为尼,偷去石穴中五年,与药一粒,兼令执宝剑一口,长一二丈许,锋利吹毛可断。一年后刺猿、猱、虎、豹、鹰无不中,剑之身渐减五寸,受以羊角匕首,广三寸,遂白日刺其人于都市中,人莫能见。以首人囊返命,则以药化之如水。”此外,虞帝匕首亦是千古难求的稀世珍品。

匕首作为武术器械,具有锋利短小,使用灵活自如,携带方便的优点,是自卫防身和近距离搏斗的有效武器。晋代张载《匕首铭》曰:“匕首之设,应速用近,既不忽备,亦无轻忿,利以形影,功以道隐。”可见匕首是一种“应速用近”的近战武器。

近现代武术中的匕首,有单匕首、双匕首两种应用,长短因人而异。当今匕首常在武术表演中使用,尾环上常系有飘彩,技术也趋于华丽、虚飘。

但是作为武器,匕首的功能和技术不仅没有湮没,而且在军、警、特、保安人员中是常备兵器,其技击技术也日臻完善,是短兵相接,擒敌制胜的有利武器。

二、匕首的基本应用

(一) 匕首的部位名称

匕首的形状及部位名称见(图 3—1)

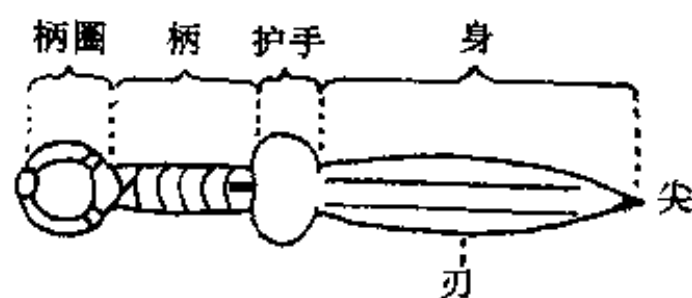


图3-1

(二) 匕首的基本握法

匕首的基本握法有正把握和反把握两种。

1、正把握：小指侧贴紧护手，手握匕首柄，食指、中指、无名指和小指并齐握紧；拇指屈压于食指第二指骨上。(图 3—2)

2、反把握：反把握有两种方式。一种是，食指处贴紧护手，大拇指伸直，用第一节指骨顶住护手，食指、中指、无名指和小指握住匕首柄。(图 3—3)

另一种是，食指、大拇指处贴紧护手，手握匕首柄，食指、中指、无名指和小指并齐握紧，拇指屈压在食指第二节指骨上。(图 3—4)



图3-2



图3-3

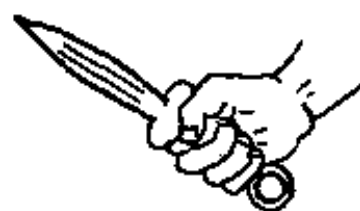


图3-4

第四章 龙凤单匕首练法

本章及下章所载是被誉为“匕首姐妹对”的龙凤单、双匕首，系华拳门派中的两套较优秀的传统器械套路。这两套匕首是上海华东师范大学顾正瑞副教授在 30 多年前，从上海郭绍梁武师那里学来的，至今已极为罕见。

龙凤单、双匕首风格独特，单、双相印，方法对称，并都具有套路结构严谨，姿势古朴大方，动作简单明朗，内容朴实无华等特点。单匕首套路又以精巧活泼，技法多变而见长。用法大体有：刺、扎、推、切、撩、抹、掘、捅等。而双匕首套路又以方法巧妙，劲力透顺而具独到之处，其技法大致有：扎、戳、推、刺、截、抹等。演练时，单双匕首都要求轻巧快捷，身灵步活，心动形随，意发神传。

一、动作名称

预备动作

(一)并步站立

(二)预备势

第一段

(三)舞花虚步分插

(四)提膝独立

- (五)上步并步劈戳
- (六)提膝分插
- (七)弓步劈戳
- (八)丁步右扎
- (九)丁步左扎
- (十)弓步翻切
- (十一)行步平抹
- (十二)仆步下推
- (十三)里合击响马步平摆
- (十四)歇步后撩

第二段

- (十五)弓步左扎
- (十六)弓步右扎
- (十七)落掌弹腿
- (十八)垫步翻身弓步下扎
- (十九)弓步劈戳
- (二十)提膝平推

第三段

- (二一)藏插挑掌
- (二二)换握把垫步前扫
- (二三)旋风脚
- (二四)马步侧刺
- (二五)提膝前刺
- (二六)弓步上捅
- (二七)仆步下刺
- (二八)叉步平刺

第四段

- (二九)弓步前刺
- (三十)弹腿推掌
- (三一)弓步前刺
- (三二)并步震脚前刺
- (三三)上步拍脚
- (三四)弓步前刺
- (三五)换握把插步右扎
- (三六)翻腰提膝举楫

结束动作

- (三七)退步并步还原
- (三八)收势

二、动作说明

预备动作

(一)并步站立

面向南,两脚并步站立;两臂自然下垂,右手正握匕首贴靠在右腿侧,匕首尖朝后,左掌贴靠于左腿侧,掌指朝下;眼平视前方。(图4—1)

要点:头端正,下颏内收,挺胸收腹,两肩松沉,精神贯注,呼吸自然。

(二)预备势

左臂向左,右臂向右,两臂同时内旋,微屈外摆,左掌指朝

腿侧,匕首尖朝右后(西北);眼视左方。(图4—2)



图4—1



图4—2

要点:两臂肘须屈成半圆弧形,两肩松沉稍向后张;挺胸、收腹、敛臀。

第一段

(三)舞花虚步分插

1、左臂屈肘,左掌置于左肋前,掌心朝内;同时,右臂向右侧直臂摆出,手心朝左后;眼视匕首。(图4—3)

2、接上动,左腿微屈,右腿向右后撤步;同时,左掌平摆至右腋下,掌心朝后,右手正握匕首经下向左摆动,微屈肘,置于左上臂前,匕首尖朝前下;眼视前方。(图4—4)

3、上动不停,左掌向下、向左、向上划弧经右臂上停于右肩前,掌心向后下,掌指朝后上;同时,右手正握匕首经左向上、向右、向下划弧停于左腋下,手心向下,匕首尖朝前;眼仍视前方。(图4—5)

4、上动不停,重心移到右腿,屈膝半蹲,左腿移至正前方,

脚尖点地成左虚步；同时，右手正握匕首从左、向前、向右直臂平摆，手腕略高于肩，手心向下，匕首尖朝后，左掌经体前向左下摆动，落于左腿外侧，微屈肘，掌心向下，掌指朝腿侧；眼视匕首。（图4-6）



图4-3



图4-4



图4-5



图4-6

要点：在做3动作时，须仰体抬头，眼随视右腕；做左虚步时，右实左虚要分明；挺胸、立腰、两肩下沉。

(四) 提膝独立

右腿直立,左脚屈膝在身前提起,脚背绷直,脚尖朝下,眼视右方。(图 4—7)

要点:独立时,支撑腿要伸直,须稳固站立;左膝尽量上提,挺胸、收腹。

(五) 上步、并步劈戳

1、左掌落摆在左后下方,掌心向下,掌指朝前,右手正握匕首向上举起,继而,臂由屈到伸向前劈戳,手心向左,匕首尖朝下,高与肩平;同时,左脚向前落步,微屈膝;眼视正前方。(图 4—8)

2、上动不停,右脚向前上步,左腿伸直;同时,左掌经后向上绕行到体前,掌心向前,掌指朝上;右手正握匕首经前落摆至右后下方,手心朝左;眼仍视正前方。(图 4—9)



图4-7



图4-8



图4-9

3、上动不停,左脚上步落在右脚内侧,两膝伸直成并步站立;右手正握匕首,臂由屈到伸经后向上、向前抡摆劈戳,至体前,腕高与肩平,手心向左,匕首尖朝下;同时,左掌变拳,收抱于腰间;眼视前方不变。(图4—10)

要点:在左脚上步前,身体要先直体向前倾;三个分解动作须上下协调,连贯完成;并步站立时,须挺胸、立腰、收颈、沉肩。

(六)提膝分插

1、右手正握匕首,臂内旋,由屈到伸经体前向下落摆,继而向右侧下方摆出,手心向后,匕首尖朝右;同时,左拳向左下方直臂摆动,拳心朝后;眼视匕首。(图4—11)

2、上动未停,两臂在腹前交叉,左拳在外,右臂在里,继而向上举起旋臂,左臂在里,右臂在外,接着,两臂分向两侧,由屈到伸侧劈,腕略高于肩,左拳眼向上,右匕首尖朝下;同时,



图4—10



图4—11



图4—12

左腿屈膝提于身前,脚背绷直,脚尖朝下,右腿伸直站立;眼视左方。(图4—12)

要点:提膝站立时,上体微左倾,左膝尽量上提,右腿要伸直,挺胸、立腰。

(七)弓步劈戳

1、左拳变掌向上举起,继而向前、向下、向后绕行,在左拳变掌上举的同时,右手正握匕首,屈肘收抱在腰侧,手心向内,匕首尖朝后;眼视左方。(图4—13)

2、上动不停,身体左转约 90° 朝东;左脚向左(东)落步,左腿屈膝,右腿伸直成左弓步;同时,左掌向上绕行,屈肘环举于头顶上方,掌心向前上,掌指朝右,右手正握匕首向右后、向上举起,继而臂由屈到伸向前劈戳,匕首尖朝下;眼视匕首。(图4—14)



图4—13



图4—14

要点:劈戳时,臂须由屈到伸,力达匕首尖;上下动作要协调配合,一气呵成。

(八)丁步右扎

1、右腿屈膝贴靠在左腿内侧,脚尖离开地面;同时,左掌向左前微下落,右手正握匕首微屈肘,臂内旋,使匕首尖朝右。(图4—15)

2、上动不停,右脚向右前(东南)跨出,屈膝半蹲,随之,左脚向右腿内侧相靠,脚尖点地成左丁步;在右脚跨步的同时,右手正握匕首向右扎出,微屈肘,匕首尖朝右,左掌随之落摆在右腕外侧,掌心朝右前下方,掌指向上;眼视匕首尖。(图4—16)



图4—15



图4—16

要点:整个动作要做得轻灵、敏捷;运动过程眼须随视匕首;上下配合要协调、连贯。

(九)丁步左扎

1、左脚尖微离地面并向左前略移;同时,左掌向左前摆出,掌心向左下,掌指朝前,右手正握匕首向右侧举起,微屈肘,臂成弧形,手心向右前下,匕首尖朝右后上;眼视左掌。(图

4—17)

2、接上动,左脚向左前(东北)跨出,屈膝半蹲,随之,右脚向左脚内侧相靠,脚尖点地;在左脚跨步的同时,右手正握匕首臂外旋,经腹前向左扎出,微屈肘,腕略低于肩,手心向上,匕首尖朝左;左掌下落,附在右腕外侧,掌心向右前下,掌指朝右上;眼视匕首。(图4—18)



图4—17



图4—18

要点:同上。

(十)弓步翻切

1、左腿直立,右腿屈膝在身前提起,脚背绷直,脚尖朝下,身体微向前倾;同时,两臂向前上方直臂举起,右手心向后上,匕首尖朝左,左臂外旋使掌心向上,掌指附于右腕背;眼视匕首。(图4—19)

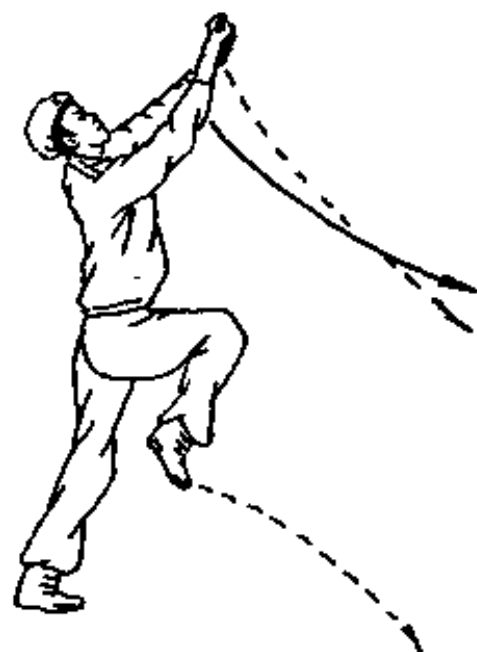


图4—19

2、上动不停,右脚向前落



图4-20

步,右腿屈膝,左腿伸直成右弓步;同时,右手正握匕首由屈到伸,使匕首尖经两臂中间向前下切出,手心向下,匕首尖朝右,左掌随势始终附在右腕背,掌心向下,掌指朝右;眼视前下方。(图4-20)

要点:在做翻切动作时,须仰体、抬头;翻切插动作的力点应在匕首中段的刃口部位。

(十一)行步平抹

1、左掌经腹前、左腰侧向后摆动,继而臂外旋,掌心朝上,直臂向左、向前平摆,高与肩平;同时,右手正握匕首臂外旋,由屈到伸经腹前、右腰侧、向后摆动,手心向左后,匕首尖朝右后上;眼视左掌。(图4-21)

2、上动不停,左脚向前上步,重心落在左腿,屈膝,右脚跟离地,前脚掌支撑身体;同时,右手正握匕首,臂外旋,使手心朝上,匕首经右向前平抹至体前,微屈肘,并向左侧扣腕,手心向后上,匕首尖朝后下;左臂内旋,左掌经腹前、左腰侧向后摆动,掌心向后下,掌指朝前;眼视匕首尖。(图4-22)

3、接上动,右脚向前上步,重心落在右腿,屈膝,左脚跟离地,前脚掌支撑地面;同时,右手正握匕首经腹前、右腰侧向右后摆动,微屈肘,手心向后下,匕首尖朝右后;左臂内旋,左掌经左向体前平摆,微屈肘,掌心朝后上,掌指向右;眼视左掌。(图4-23)

4、与动作2相同。(图4-24)

5、与动作 3 相同。(参见图 4—23)

6、与动作 4 相同。(参见图 4—24)



图4—21



图4—22



图4—23



图4—24

要点:要屈膝走行步,重心始终保持水平,不可有起伏;整个动作过程节奏要明显,上下配合必须协调一致。

(十二)仆步下推

1、上动不停,身体右转约 90° 朝南,左腿直起,右腿屈膝提于身前,脚背绷直,脚尖朝下;同时,右手正握匕首屈肘上举于左肩前,手心向内,匕首尖朝左下;左掌向左前上挥摆,随后

屈肘,掌指附在右手背,掌心朝内。(图 4—25)

2、上动略停,左脚屈膝下蹲,右腿向右侧伸出,平铺地面,全脚掌着地,脚尖内扣成右仆步;同时,右手正握匕首向右下方直臂推出,手心向下,匕首尖朝后;左掌经左腰侧向左上方推出,掌心向左前,掌指朝上;眼视右手。(图 4—26)

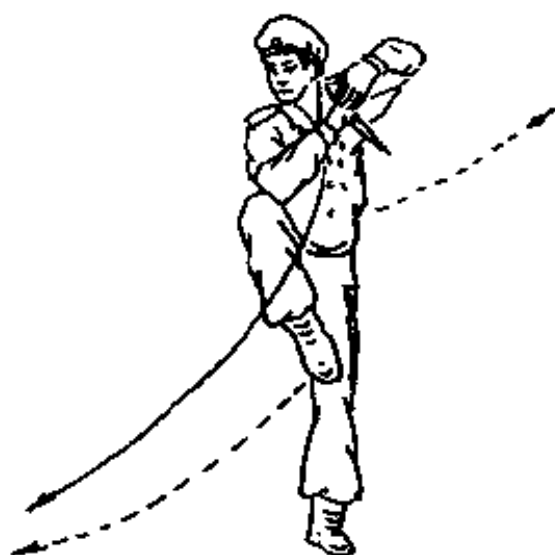


图4—25



图4—26

要点:提膝时,左肘要抬起;在做动作 2 时,右腿必须贴地伸出,要快速、有力、突然。

(十三)里合击响马步平掘

1、右手正握匕首屈肘收于腰侧,手心朝内;继而身体左转约 180° 朝北;左腿直起,脚跟离地,以脚前掌支撑地面;同时,右腿经左向上直腿摆动;左掌向下、向右(西)、向上绕行,在左侧上方击拍右脚前脚掌。(图 4—27)

2、上动不停,身体左转约 180° 朝南;右腿落步在右(西)侧,左脚跟着地;同时,左掌经腹前向左直臂挥摆,高与肩平,掌心向左前下,掌指朝左前上,右手正握匕首向右伸出,高与

肩平,手心向下,匕首尖朝后;眼视右手。(图4—28)

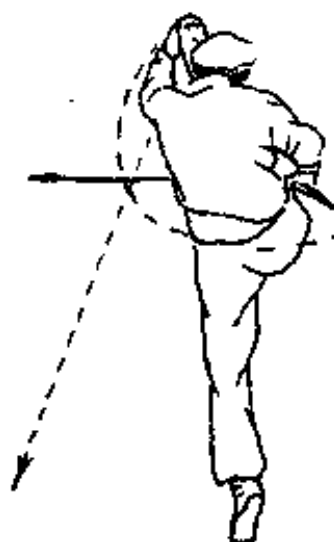


图4-27



图4-28

3、上动不停,两腿屈膝半蹲成马步;同时,右手正握匕首屈肘向胸前摆动,当摆至胸前时,突然外旋小臂平摆,手心向后上,匕首尖朝左下,左掌屈肘平摆至胸前,掌指附在右腕内侧,掌心朝右下;眼视匕首。(图4—29)

要点:击拍须响亮;在做动作3时,外旋小臂要突然,力达匕首尖。

(十四)歇步后撩

1、两腿直起,身体右转约 90° 朝西;右腿微向后移,前脚掌翘起,脚跟支撑地面;右手正握匕首随转体向额前上方直臂上举,手心向左,匕首尖朝前;左掌随势而动,始终附在右腕处,掌心向右,掌指朝后上;眼视右手。(图4—30)

2、接上动,右脚尖外展,全脚着地,左脚前脚掌着地,两腿屈膝全蹲成歇步;同时,上体前倾并略向右转;右手正握匕首向前、向下、向后,臂由屈到伸摆动,举于右侧后上方,手心向

左,匕首尖朝上,左掌向前、向下落摆,屈肘置于右肩前,掌心向右后,掌指朝上;眼视匕首尖。(图4—31)



图4—29

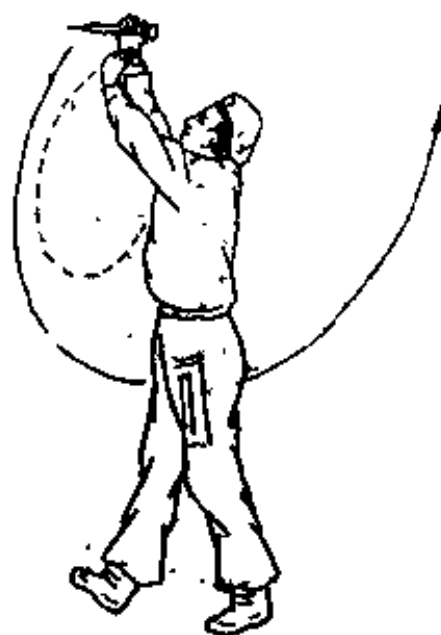


图4—30



图4—31

要点:歇步时,两脚间距切忌过大,右脚尖要外撇,蹲坐要稳,上体微向前倾。

第二段

(十五)弓步左扎

1、左脚向前(西)上步,左腿屈膝,右腿伸直成左弓步;同时,上体直起,右手正握匕首向后下落摆,匕首尖仍朝上,左掌向前平搂,掌心向前,掌指朝右上;眼视左掌。(图4-32)

2、上动不停,身体微左转;右手正握匕首,臂外旋,直臂向右、向前扎出,高与肩平,手心朝上,匕首尖向左;同时,左臂外旋,微屈肘,手掌握住右腕部;眼视匕首尖。(图4-33)



图4-32

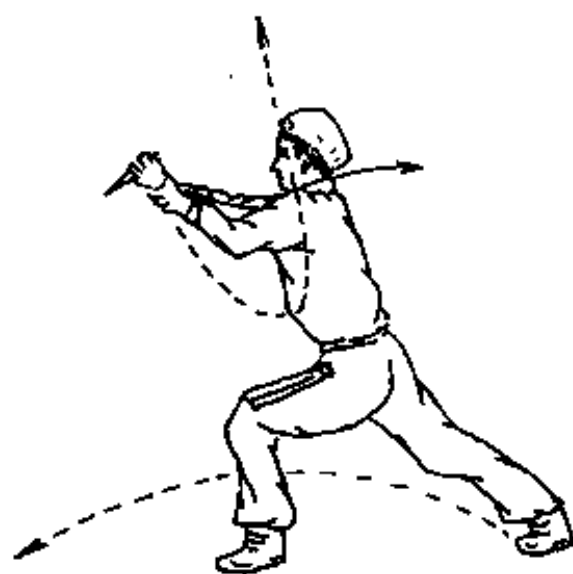


图4-33

要点:上下配合须协调一致,节奏分明,力达匕首尖。

(十六)弓步右扎

右脚向前(西)上步,右腿屈膝,左腿伸直成右弓步;同时,右手正握匕首,臂内旋,屈肘摆至左肩前,手心向下,匕首尖朝

前,随即向前、向右直臂平摆扎出,高与肩平,手心朝下,匕首尖向后,在右脚上步的同时,左掌经腹前向下,向左、向上直臂绕行,屈肘环举于头顶上方,掌心向前上,掌指朝右;眼视右手。(图4—34)

要点:动作过程中眼要随视右腕,弓步要稳固,力达匕首尖。

(十七)落掌弹腿

1、身体右转约 90° 朝北;左脚向前略移,以前脚掌撑地,脚跟离开地面;同时,左掌下落,置于右肩前,掌心向右,掌指朝上,右手正握匕首,臂内旋向体后(东)下落,手心朝左(南),匕首尖向后上;眼视匕首。(图4—35)

2、上动略停,右腿直立,左腿提起,由曲到伸向左弹出,高与胸平,膝部挺直,脚面绷平;眼视左侧。(图4—36)



图4—34

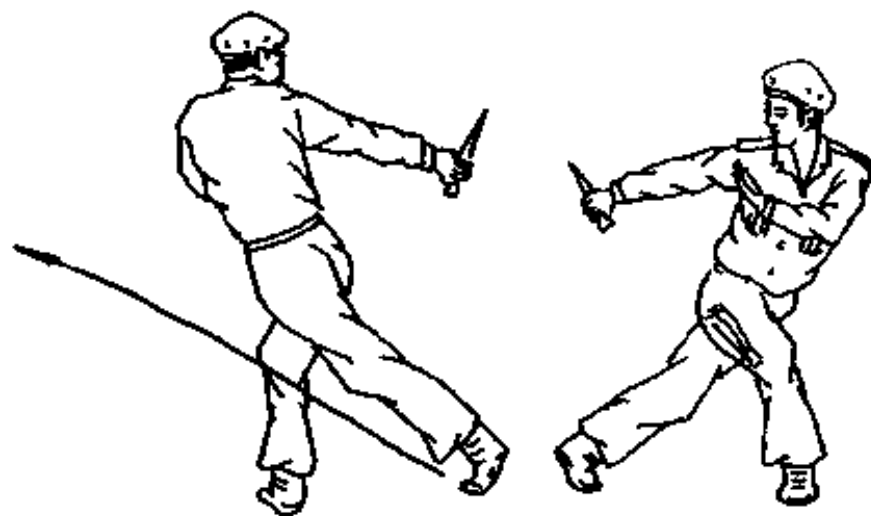


图4—35

要点：动作过程节奏要分明；弹腿时，力须达脚尖。

(十八) 垫步翻身、弓步下扎

1、左腿以膝关节为轴屈膝(图4—37)，继而左脚向左(西)落步，接着，右脚离地提起，向左脚处落步。左脚立即以脚掌蹬地向前上跳起，将位置让于右脚，两腿屈膝，左脚略离地面，脚尖勾起。(图4—38)



图4—36



图4—37

2、上动不停，左脚向左(西)落步，微屈膝，右腿伸直；同时，左掌向上、向前抡劈。(图4—39)

3、上动不停，右腿向左腿前(西)上步；身体左转约 135° 朝西南；同时，右手正握匕首臂外旋，向上抡摆置于头前上方，匕首尖朝前(西)，左掌向下落摆在左腿外侧，掌背朝前上，掌指向前下；眼视前(西)方。(图4—40)

4、上动不停，左脚经右脚后向右(西)插步；身体向左翻转约 135° 朝东；同时，右手正握匕首向前(西)、向下落摆，置于

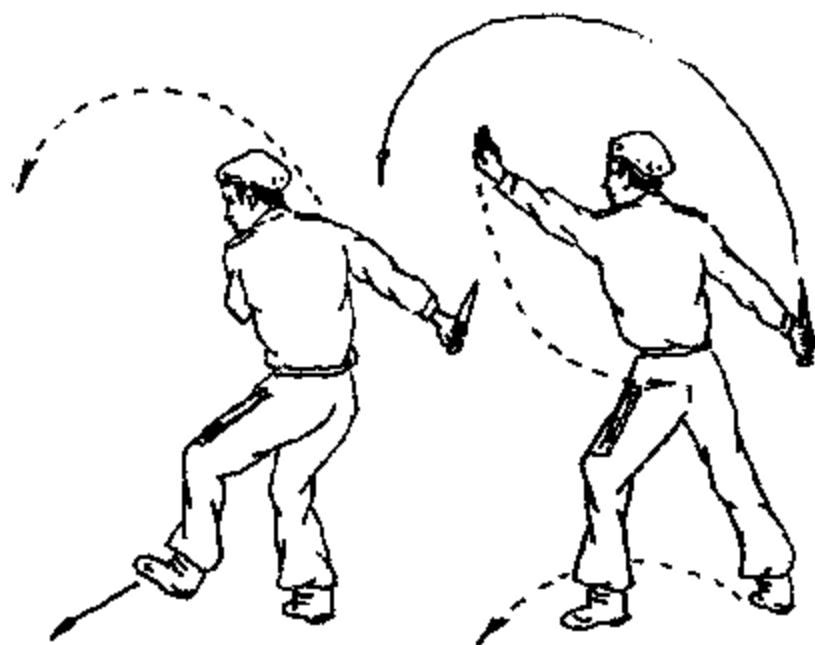


图4-38



图4-39



图4-40

右腿前外侧,手心向外,匕首尖朝前(南),左掌向左(东)、向上挥摆,置于额前上方;眼视匕首。(4-41)

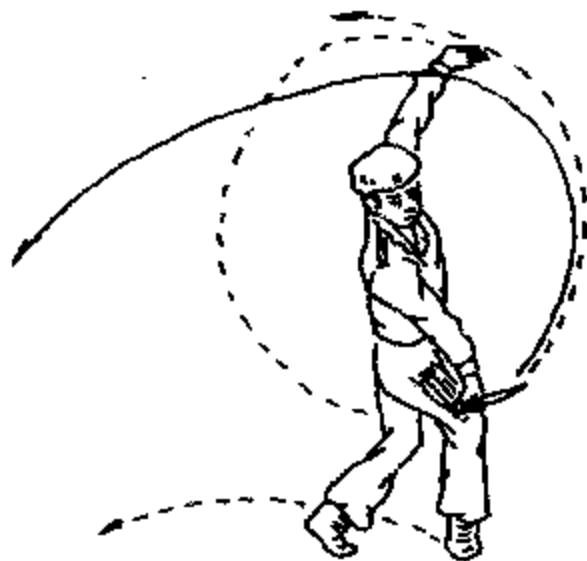


图4-41

5、上动不停,身体向左上翻转约 135° 朝南;右腿随之经左脚前向左(西)上步,右腿屈膝,左腿伸直成右弓步;在身体

翻转的同时,左掌向左(西)、向下、向右(东)直臂绕行,屈肘向上,环举于头顶上方,掌心向前上,掌指朝右;右手正握匕首向右(东)、向上,然后,臂由屈到伸向右(西)侧下扎,高与腰平,手心朝前,匕首尖向下;眼视右手。(图4—42)

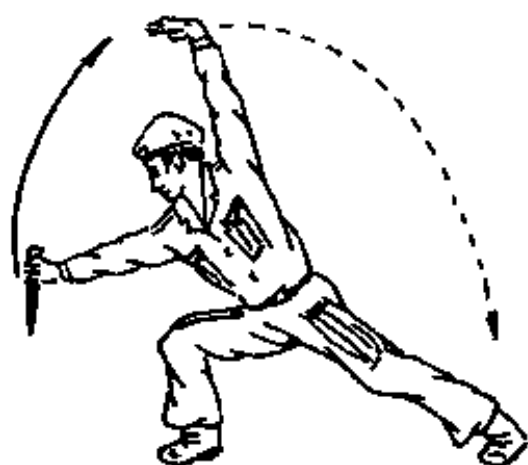


图4—42

要点:垫步时,重心起伏不要太大;翻身动作应以腰为轴,臂走立圆;做动作5时,须仰体抬头。

(十九)弓步劈戳

1、身体左转约45°朝东南;重心移到左腿并屈膝,右腿随即伸直成左弓步;同时,左掌向左下直臂落摆,置于左腿外侧,掌心向右下,掌指朝前,右手正握匕首,臂外旋,向上直臂摆动置于头后上方,手心朝左上;眼视前方。(图4—43)

2、上动不停,身体左转约45°朝东;右手正握匕首由屈到伸向前(东)劈戳,高与肩平,手心向左,匕首尖朝下;同时,左臂外旋,左掌朝前上托起,微屈肘,握住右腕部;眼视匕首。(图4—44)

要点:二个分解动作须连贯完成,弓步转换时重心不要有起伏。



图4-43

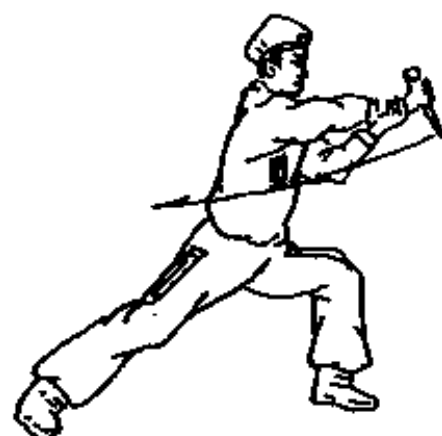


图4-44

(二十)提膝平推

1、身体右转约 45° 朝南；右手正握匕首收于右腰侧，手心朝内，左掌收于左腰侧，掌心向上，掌指向前；眼视匕首。（图 4—45）

2、接上动，左脚离地，屈膝在身前提起，脚背绷直，脚尖朝下；同时，右手正握匕首向右侧推出，高与肩平；左臂外旋，左掌向额上方举起，掌心朝前上，掌指朝右；眼视右手。（图 4—46）

要点：提膝时，身体微右倾，右腿挺膝伸直站立，左腿屈膝尽量上提；挺胸、直腰。



图4-45

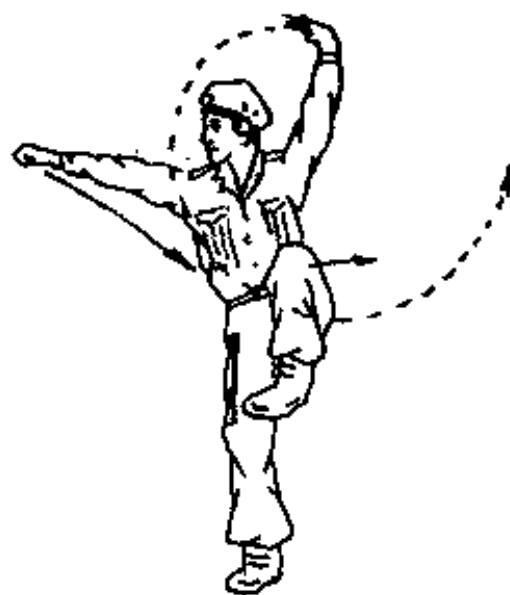


图4-46

第三段

(二一)藏插挑掌

右手正握匕首收于腰间，手心朝内，匕首尖向右后，左膝向左侧平摆，提膝在左侧；同时，左掌经右肩前向下、向左直臂绕行，抖腕挑掌，高与肩平，掌心向左前，掌指朝上；眼视左掌。(图4-47)

要点：左膝向左侧平摆时要展髋，左臂尽量向左侧送肩推掌，右腿挺膝直立不变。



图4-47

(二二)换握把垫步前扫

1、左脚向左(东)落步,继而,右脚离地提起,向左脚处落步,左脚立即以脚掌蹬地向前上跳起,将位置让于右脚,两腿屈膝,左脚微抬起,离开地面,脚尖勾起;在左脚落步的同时,右手大拇指绕至匕首柄外侧扣住匕首。(图4—48)

2、上动不停,左脚向左落步;眼视右前方。(图4—49),继而右腿屈膝下蹲,左腿伸直接近地面,全脚掌着地,脚尖内扣成左仆步;同时,左掌向上绕行,落在右肩前,掌心向右后,掌指朝上,匕首贴在右腰侧,以右手大拇指压住匕首把柄,另外四指绕至匕首柄上方成食指伸直,中指、无名指、小指卷起。(图4—50)



图4—48



图4—49

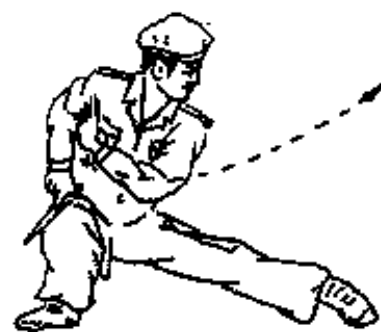


图4—50

3、接上动,左掌经前向左直臂平摆至侧平,掌心向左,掌指朝前;同时,重心移至左脚,屈膝下蹲,左脚跟抬起,以前脚掌碾地,右腿伸直,脚尖内扣,全脚掌贴地向前扫转一周半成仆步;眼视右脚面。(图4-51、52、53)。在前扫过程中,右手握住匕首柄成反把。

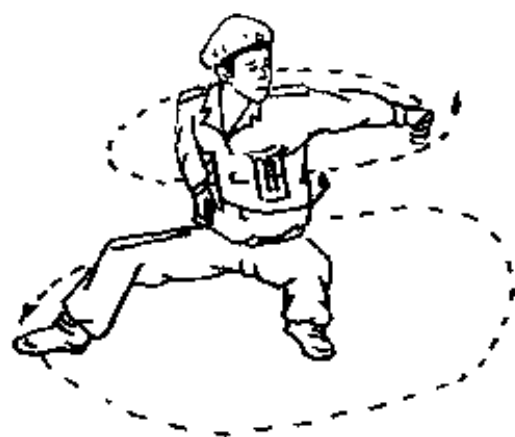


图4-51

要点:换握把过程始终要在右腰间进行;前扫时,头部上顶,上体保持正直,并始终保持右仆步姿势,左掌在左侧保持水平直线;以腰左转发力,带动旋转。



图4-52



图4-53

(二三) 旋风脚

1、接上动，左腿直起，右脚略向左移，脚跟离地并外展，前脚掌支撑地面。(图4—54)，继而右腿屈膝，重心落于右腿；左掌向上、向右抡摆，掌心朝上。(图4—55)

2、上动不停，左臂向下、向左、向上抡摆；右腿屈膝蹬地跳起，左腿提起，向左后上方摆动；上体向左后方旋转，在空中身体旋转约225°朝东南；右腿作里合腿；左掌在面前迎击右脚掌。(图4—56、57)

要点：踏跳、抡臂、转体要协调一致；右手握匕首应始终置于腰部。



图4—54



图4—55



图4—56

图4—57

(二四)马步侧刺

1、身体在空中继续左转约 90° 朝东北,左脚落地,右脚相继于右(东)侧落地,左掌收于腰侧,掌心向内,掌指朝前。(图 4—58)

2、接上动,身体左转约 45° 朝北;两腿屈膝半蹲成马步;同时,右手反握匕首向右侧刺出,手心向前,匕首尖朝右;左掌向左伸出,掌心向前,掌指朝左;眼视匕首。(图 4—59)

要点:马步时脚跟要外蹬,大腿接近水平;挺胸、立腰、敛臀。

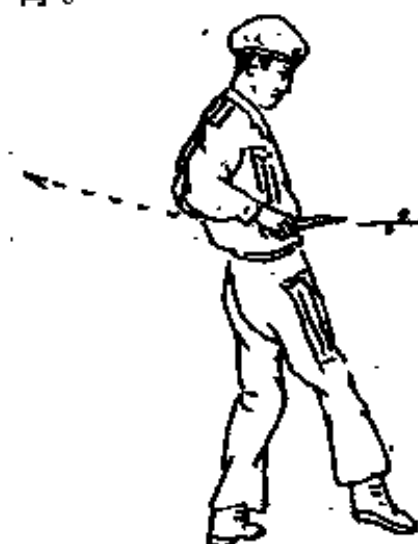


图4—58

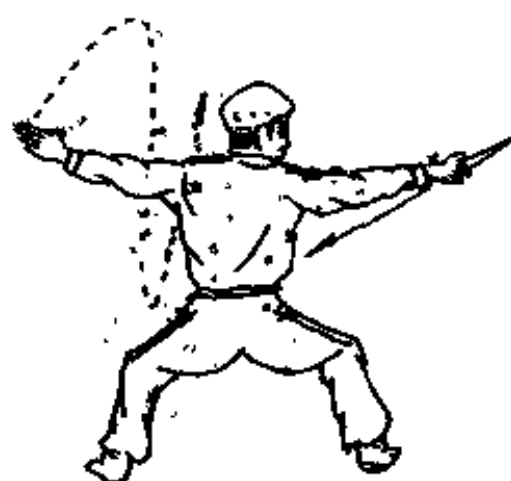


图4—59

(二五)提膝前刺

1、右腿直立,左腿屈膝提于身前,脚背绷直,脚尖朝下;右手反握匕首收于腰间,手心向内,匕首尖朝前,继而身体左转约 90° 朝西;在右腿直立的同时,左掌上举,随之向前(北)、向下、向左(南)直臂绕行。(图 4—60)

2、上动不停,左掌向上绕行,屈肘环举于头顶上方,掌心向前上,掌指朝右,同时,右手反握匕首向前刺出,高与肩平,手心向左,匕首尖朝前;眼视匕首。(图4—61)



图4—60

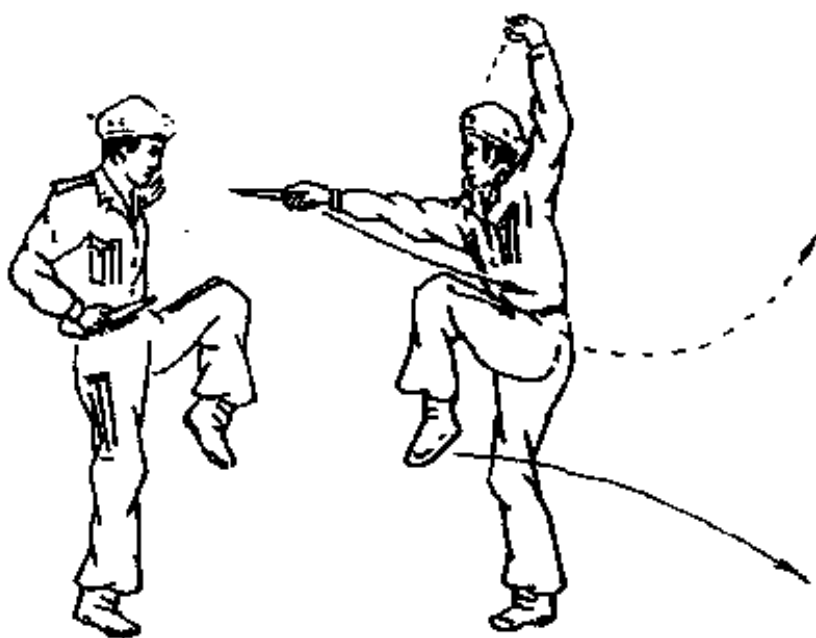


图4—61

要点:提膝时,右腿必须伸直,站稳;左膝尽量上提,挺胸、立腰。

(二六)弓步上捅

1、右手反握匕首收于腰间,手心向内,匕首尖朝左前;左脚向后落步;随之身体左转约 45° 朝南;左腿屈膝,右腿伸直成左弓步;在右手匕首收于腰间的同时,左掌经右肩前向下、向左直臂绕行于左侧,高与肩平,掌心向右前,掌指朝上;眼视左掌。(图4—62)

2、上动不停,身体左转约 90° 朝东;同时,右手反握匕首向前上捅出,手心向左,匕首尖朝前上,左掌落于右腕前侧,掌心向右下,掌指朝右前上;眼视匕首尖。(图4—63)

要点：二个分解动作要连贯完成；转体时，身体必须保持正直，力达匕首尖。

(二七) 仆步下刺

1、身体右转约 90° 朝南；同时，右手反握匕首收于右腰侧，手心向内，匕首尖朝左前，左掌收于左腰间，掌心向内，掌指朝下；眼视匕首。（图 4—64）

2、接上动，左腿屈膝下蹲，右腿伸直接近地面，全脚掌着地，脚尖内扣成右仆步；同时，右手反握匕首向右下刺出，手心向前，匕首尖朝右；左掌向左上伸出，掌心向前，掌指朝左上；眼视匕首。（图 4—65）



图4-62

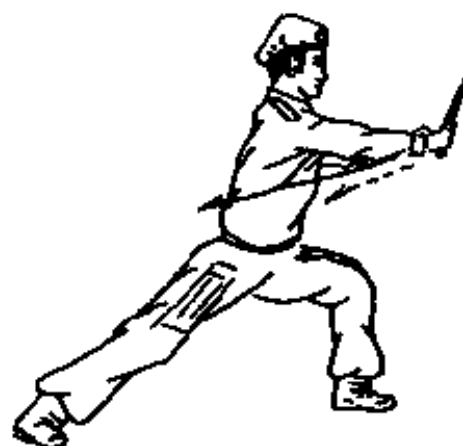


图4-63



图4-64



图4-65

要点:整个动作过程节奏要鲜明;做动作2时,必须快速、突然、有力。

(二八)插步平刺

1、左脚直起,同时,左臂屈肘,左掌置于右腋下,掌心向内,掌指朝右,右手反握匕首经下向左摆动,屈肘置于左肘关节前,手心向后,匕首尖朝左上;眼视匕首尖。(图4—66)

2、上动不停,重心移至左脚,微屈膝,右脚前脚掌翘起,脚跟支撑地面;同时,右手反握匕首向上、向右直臂抡摆,屈肘收于腰间,手心向左前,匕首尖朝右前上,左掌从右向下、向左直臂绕行,屈肘向上环举于头顶上方,掌心向前上,掌指朝右;眼视匕首尖。(图4—67)



图4—66



图4—67

3、接上动,右脚尖外展着地,随即身体右转180°朝北;右腿屈膝,左腿伸直,以前脚掌着地成插步;同时,右手反握匕首

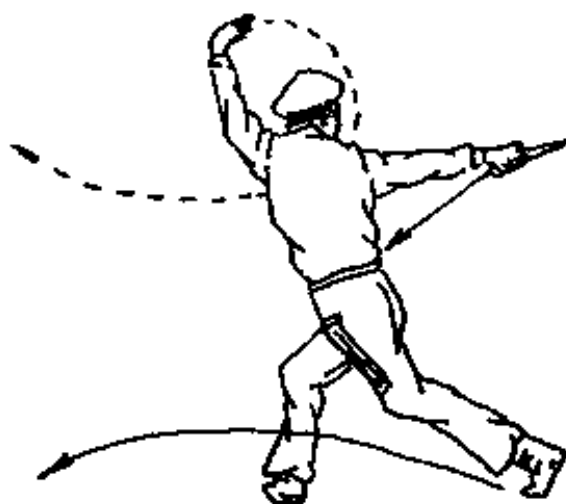


图4-68

向右刺出,高与肩平,手心向前,匕首尖朝右;眼视匕首。(图4-68)

要点:舞花动作须走立圆;右转体时,躯干要保持正直。

第四段

(二九)弓步前刺

1、右手反握匕首收于腰间,手心向内,匕首尖朝左前;随之,左脚向左(西)上步,左腿屈膝,右腿伸直成左弓步;在匕首收于腰间的同时,左掌经右肩前向下、向左直臂绕行,高与肩平,掌心向左前,掌指朝上;眼视左掌。(图4-69)

2、接上动,身体左转约 90° 朝西;右手反握匕首向前直臂刺出,高与肩平,手心向左,匕首尖朝前;左掌屈肘,收放在右肩前,掌心向右,掌指朝上;眼视匕首。(图4-70)

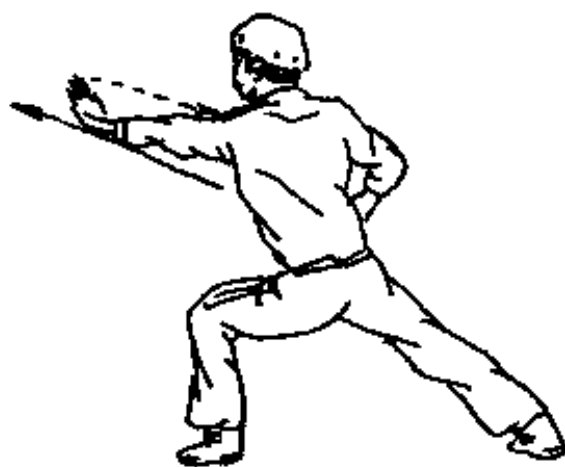


图4-69

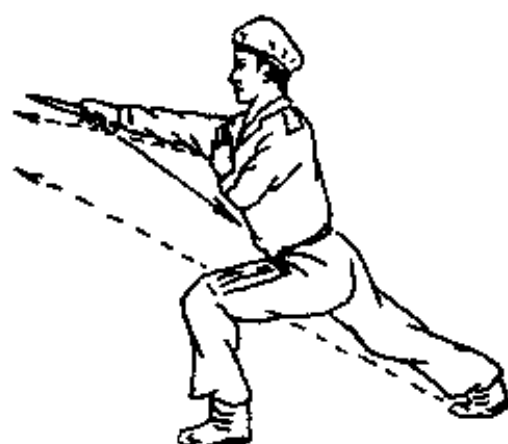


图4-70

要点:整个动作过程节奏要鲜明,不可出现停顿现象。

(三十)弹腿推掌

左腿直立,右腿由屈到伸向前弹出,脚尖略高于腰,膝部挺直,脚面绷平;同时,右手反握匕首屈肘收于右腰侧,手心向内,匕首尖朝前,左掌向前推出,高与肩平,掌心向右前,掌指朝上;眼视左掌。(图4—71)

要点:弹腿时,要力达脚尖,平胸、立腰。

(三一)弓步前刺

右脚向后落步,左腿屈膝,右腿伸直成左弓步;同时,右手反握匕首向前直臂刺出,高与肩平,手心向左,匕首尖朝前,左掌屈肘,置于右肩前,掌心向右,掌指朝上;眼视匕首。(图4—72)

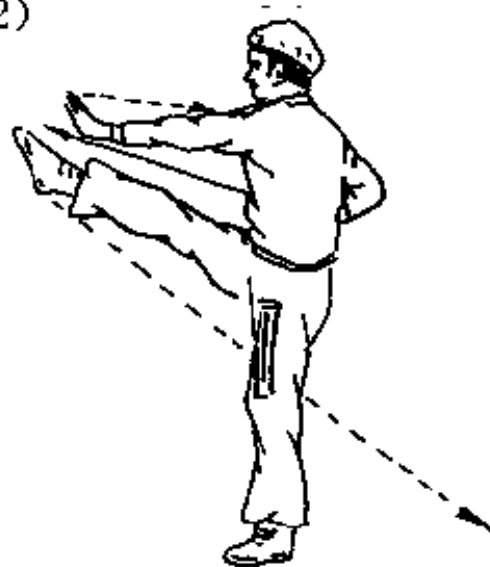


图4—71



图4—72

要点:落步、收掌、刺插须同时进行,同时完成;动作过程要表现得干脆、利落。

(三二) 并步

震脚前刺

1、身体右转约 90° 朝北；随之右腿屈膝，左腿伸直成右弓步；同时，右手反握匕首向上、向右（东）直臂摆动，略高于肩，手心向前，匕首尖朝右上，眼视匕首；左掌仍附在右肩前。（图 4—73）

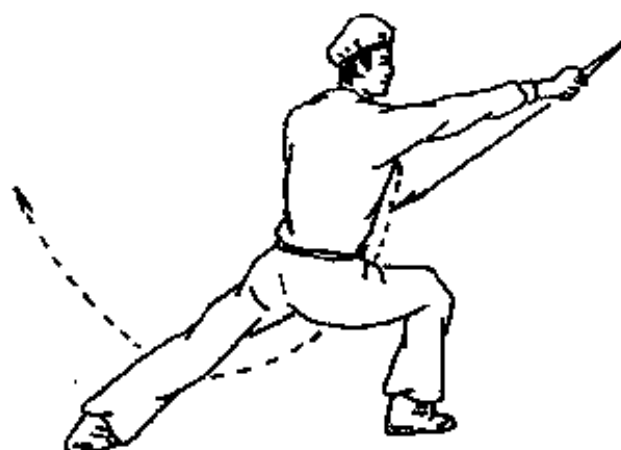


图4-73

2、上动不停，右手反握匕首屈肘收于腰间，手心向内，匕首尖朝左；右脚屈膝全蹲，左腿仍直膝伸直接近地面，全脚掌着地成仆步；同时，左掌经下向左直臂挥摆，高与肩平，掌心向左前，掌指朝上；眼视左掌。（图 4—74）



图4-74



图4-75

3、上动不停，身体左转约 90° 朝西；随之左腿屈膝半蹲，重心移至左腿，继而右脚在左脚内侧跺地震脚并步；同时，右手反握匕首向前直臂刺出，高与肩平，手心向左，匕首尖朝前，

左掌屈肘,收于右肩前,掌心向右,掌指朝上;眼视匕首。(图4—75)

要点:在做动作1、2时,速度要稍慢些,继而,须用最快的速度 and 最大的力量完成动作3。整个过程不可出现停顿。

(三三)上步拍脚

1、左脚向前上步,微屈膝,右脚跟离地;同时,左掌向下、向后挥摆。(图4—76)

2、上动不停,右手反握匕首屈肘收于腰间,手心向内,匕首尖朝前;同时,左腿直起,右脚向额前上方直膝踢摆,脚面绷直,左掌经上向额前挥摆,用掌击拍脚面。(图4—77)



图4—76

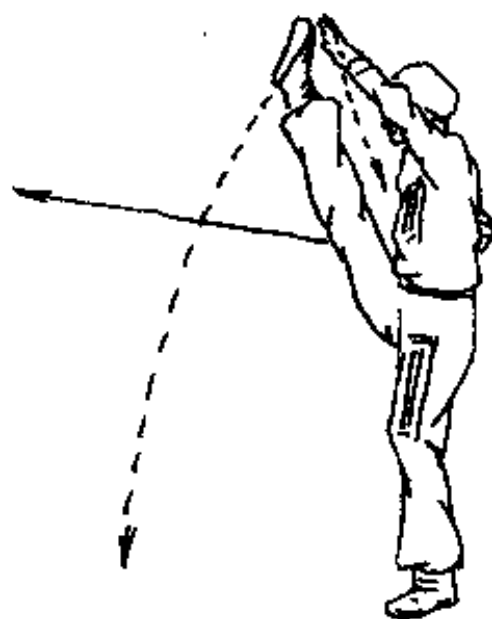


图4—77

要点:击拍时,左手必须主动迎击脚面。

(三四)弓步前刺

右脚向前落步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成右弓步;随之,

身体微左转约 45° 朝西南；同时，右手反握匕首向前（西）直臂刺出，高与肩平，手心朝左（南），匕首尖朝前（西），左臂屈肘，左掌落摆在右肩前，掌心向右，掌指朝上；眼视匕首。（图 4—78）



图4—78

要点：以拧腰、顺肩动作来加大匕首前刺的力量。

（三五）换握把插步右扎

1、身体左转约 45° 朝南；随之右腿直起并微后移，前脚掌抬起，以脚跟支撑地面，左腿微屈膝，重心落于左腿；同时，右手反握匕首向前上（西）移动，随即食指绕至匕首柄上侧扣住匕首；眼视匕首。（图 4—79）

2、上动不停，右手扣握匕首向上挥摆，同时，大拇指绕至匕首柄下侧托住匕首，中指、无名指和小指放开匕首柄；眼视匕首。（图 4—80）

3、上动不停，右脚尖内扣着地；右手握住匕首柄换握成正把握，并向上、向肩前绕行，手心向下，匕首尖朝左前，略抬肘，左掌向下、向左直臂摆动，高与肩平，掌心向前，掌指朝左；眼视左掌。（图 4—81）

4、上动不停，右腿屈膝，左脚经右腿后向右插步，腿伸直，前脚掌着地；左掌向上直臂绕行，微屈肘，环举于头顶上方，掌

心向前上,掌指朝右,右手正握匕首经前向右扎出,高与肩平,手心向下,匕首尖朝后;眼视右手。(图4—82)

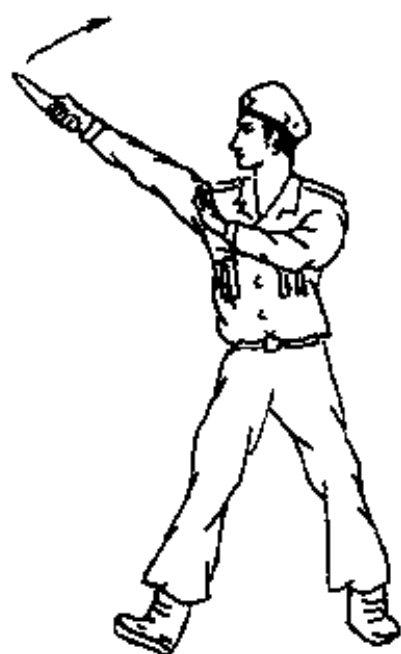


图4—79



图4—80

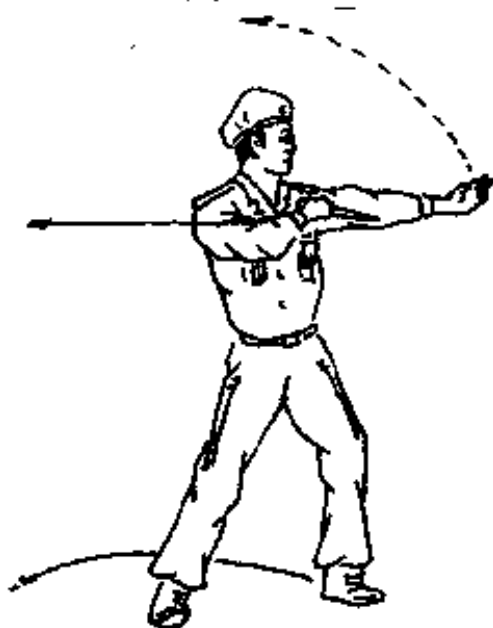


图4—81

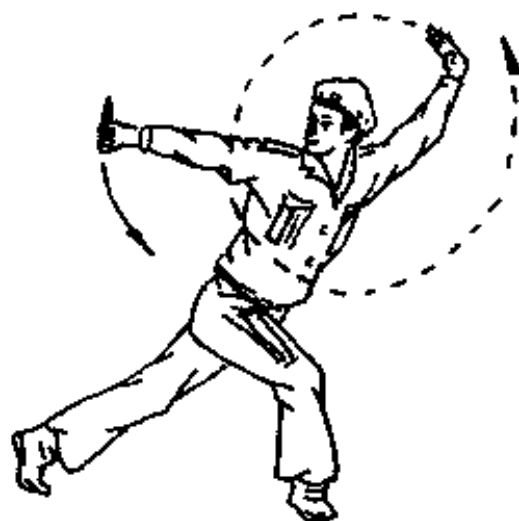


图4—82

要点:换握把法的整个过程动作要连贯,一气呵成,不可出现停顿现象。

(三六)翻腰提膝举插

1、左掌经右肩前向下、向左上(东)直臂抡摆;身体随之向左翻转约 90° 朝东;右手正握匕首向右下(西)落摆,手心向后,匕首尖朝上。(图 4—83)

2、上动不停,身体向左翻转约 180° 朝西;随之,左腿屈膝,右腿伸直;在身体翻转的同时,右手正握匕首向下、向前(东)、向上直臂抡摆,置于头顶上方,手心向左,匕首尖朝前,左掌向上、向后(西)、向下挥摆,置于左后侧;眼视前方。(图 4—84)

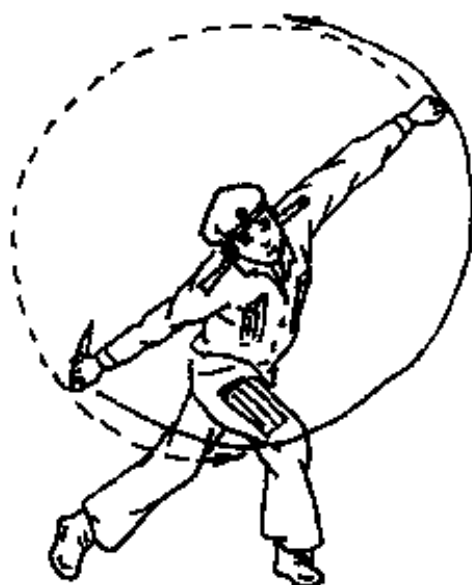


图4—83



图4—84

3、上动不停,身体左转约 90° 朝南;左脚尖外展,右脚跟离地抬起成插步;同时,左掌屈肘,置于右腋下,掌心向后,掌指朝右,右手正握匕首向前(西)、向下、向左抡摆,置于左肘关节前,手心向后,匕首尖朝下;眼视左方。(图 4—85)

4、上动不停,右脚向右后跨步;同时,左掌向下、向左、向

上直臂抡摆,屈肘落在右肩前,掌心向右前下,掌指朝后,微抬肘,右手正握匕首向上、向右、向下直臂抡摆,屈肘置于左肋前,手心向后下,匕首尖朝前下;眼视左前方。(图4—86)

5、上动不停,左腿屈膝提于身前,脚背绷直,脚尖朝下;同时,右手正握匕首经左臂内向右上方举起,手心向左前,匕首尖朝前下,左掌经体前向左下摆动,落在左腿外侧,微屈肘,掌心向下,掌指朝前;眼仍视左前方。(图4—87)



图4—85



图4—86



图4—87

要点:翻腰时,应以腰为轴,仰体抬头,手臂运动走立圆;独立时,左膝尽量上提,右腿直膝伸直,站立稳固,挺胸、立腰。

结束动作

(三七)退步并步还原

1、左脚向右脚后落步,两膝微屈;右手正握匕首向右前下直臂落摆,手心向左,匕首尖朝下;左臂外旋,左掌向左前下移摆,掌心向上,掌指朝前;眼仍视左前方。(图4—88)

2、上动不停,右脚向右后退步;右手正握匕首收于右腰侧,手心向内,匕首尖朝右后下方,左掌收于左腰侧,掌心向上,掌指朝右前;眼视右方。(图4—89)



图4—88



图4—89

3、上动不停,左脚向右脚内侧靠拢成并步站立;同时,右手正握匕首向后、向右、向前、向左、向右绕约20厘米的水平圆,臂内旋,微屈肘,置于右侧,手心向左后,匕首尖朝右后侧,左掌向后、向左、向前、向右、向左绕约20厘米的水平圆,臂内旋,微屈肘,置于左侧,掌心向下,掌指朝内;眼视左方。(图4—90)

要点:三个分解动作要连贯完成,上下须协调一致;并步站立时,两肩松沉稍向后张;挺胸、收腹、敛臀。

(三八)收势

两臂自然下垂,右手正握匕首贴靠在右腿侧,手心向内,

匕首尖朝后,左掌贴靠于左腿侧,掌心向内,掌指朝下;眼平视前方,还原成预备势。(图 4—91)



图4—90



图4—91

要点:头端正,颈内收,神态自然,始终不懈。

第五章 龙凤双匕首

一、动作名称

预备动作

- (一)并步站立
- (二)震脚弓步双推插
- (三)虚步持插

第一段

- (四)丁步下截(右)
- (五)丁步下截(左)
- (六)提膝分插
- (七)弓步劈戳
- (八)行步平抹
- (九)仆步分推
- (十)翻身跳马步扎插

第二段

- (十一)轮插踢腿(右)
- (十二)轮插踢腿(左)
- (十三)高虚步轮扎(左)
- (十四)高虚步轮扎(右)
- (十五)高虚步轮扎(左)

(十六)轮插跳插步左扎

(十七)转身提膝举插

第三段

(十八)丁步左刺

(十九)丁步右刺

(二十)翻身弓步下扎

(二一)拗弓步劈戳(左)

(二二)拗弓步劈戳(右)

(二三)弹腿

(二四)翻身跳马步扎插

(二五)转身马步平扎

第四段

(二六)左右提膝挂插

(二七)前跳弓步上捧

(二八)正踢腿

(二九)插步后撩

(三十)翻身跳马步扎插

第五段

(三一)歇步劈戳

(三二)提膝对插

(三三)推插平衡

(三四)行步上捧

(三五)正踢腿

(三六)望月平衡

(三七)转身坐盘后刺

第六段

- (三八)提膝推插
- (三九)垫步上步盘腿跳
- (四十)抢背
- (四一)弓步劈戳
- (四二)转身仆步双推插
- (四三)震脚虚步对插

结束动作

- (四四)退步并步还原
- (四五)收势

二、动作说明

预备动作

(一)并步站立

面向南,两脚并步站立;两臂自然下垂,两手正握匕首贴靠在两腿外侧,匕首尖朝后;眼平视正前方。(图5—1)

要点:头端正,下颏内收,挺胸收腹,两肩松沉,精神贯注,呼吸自然。

(二)震脚弓步双推插

1、两臂屈肘,两手上提至两腰侧,手心向上,匕首尖朝后;眼视左前方。(图5—2)

2、接上动,左腿微屈,右脚提起,离地



图5—1

约 20 公分;同时,左手匕向后、向左、向前划一直径约 20 公分的水平圆,置于左腰前,手心向下,匕首尖朝左;右手匕向后、向右、向前划一直径约 20 公分水平圆,置于右腰前,手心向下,匕首尖朝右;眼视左前方。(图 5—3)



图5-2



图5-3



图5-4

3、上动不停,右脚在左脚内侧跺地震脚,继而左脚向前(南)上步,屈膝,右腿伸直成左弓步;两匕随即向前推出,高与肩平,两手心均朝下,两柄圈相对;眼视正前方。(图 5—4)

要点:在做动作 3 时,不可出现腾空现象。上步弓步推插应步到再手到。

(三)虚步持插

1、右脚向右(西)移步;同时,两臂向左侧平摆,左手匕高与肩平,臂直;右手匕置于左肘前,两匕首尖均朝下;眼视右方。(图 5—5)

2、上动不停,上体右转约 45° 朝西南,重心随之移至右腿,微屈膝,左腿伸直,脚跟离地;在上体右转的同时,右手匕

向下、向右(西)摆动,手心向前下,匕首尖朝后下;左手匕向下、向右(西)轮摆,臂内旋,微屈肘,手心向前下,匕首尖朝前上;眼视右方。(图 5-6)



图5-5



图5-6

3、上动不停,上体左转约 90° 朝东南。右腿半蹲,左脚尖虚点地面成左虚步;同时,左手匕向上、向左(东)直臂轮摆至左前方,高与肩平,匕首尖朝下;右手匕向上、向左(东)摆动,屈肘,置于左肘前,匕首尖向下;眼视左方。(图 5-7)

要点:在做动作 2、3 时,两匕须作立圆运动。左虚步时右实左虚要分明,挺胸、立腰、两肩下沉。

第一段

(四)丁步下截(右)

1、重心微上升,右手匕移至左肩前,匕首尖朝前下;左臂内旋,左手匕向下、向右屈臂落摆,置于右肘前,匕首尖朝前



图5-7

下。(图 5—8)

2、上动不停,重心再微上升,左腿向上提起,脚尖离地约 20 公分;同时,左手匕经右向上举起,微屈肘,手心向右下,匕首尖朝左前下;右手匕向下移于左腰前,手背向左前上,匕首尖朝左前下。(图 5—9)



图5—8



图5—9

3、上动不停,左膝向左横摆,上体左转约 45° 朝东;同时,左手匕向后(北)、向下轮摆,微屈肘,置于左大腿前,手心向右(南)、匕首尖朝后下;右手匕向下向前(南)、向上摆动举于右肩上方,微屈肘,手心向左,匕首尖向体前。(图 5—10)

4、上动不停,右脚向上跳起,提膝,脚尖离地约 20 公分,左脚随之着地微屈膝。(图 5—11)

5、上动不停,上体左转约 45° 朝东北;左腿屈膝半蹲,右脚尖在左脚掌内侧虚点地面;同时,左手匕经右肩前向左上举起,手心向右,匕首尖朝前;右手匕经前向下直臂落摆,置于右后侧,手心向内,匕首尖朝后上;眼视右方。(图 5—12)



图5-10



图5-11



图5-12

要点:整个动作过程要做得轻灵、敏捷。动作须连贯,一气呵成。

(五)丁步下截(左)

1、左手匕落放在右胸前,屈肘,手心朝内,匕首尖向下;同时,右手匕上摆至左肘前,屈肘,手心朝内,匕首尖向下。(图5-13)

2、上动不停,重心微上升,右腿提起,脚尖离地约15公分;同时,右手匕向上、向右、向下直臂立圆轮摆,屈肘置于左胸前,手心向下,匕首尖朝前;左手匕向下、向左(北)、向上直臂挥摆,微屈肘,举在左肩上方,手心向右,匕首尖朝前。(图5-14)

3、上动不停,上体右转约 45° 朝东;左手匕落至右肩前,手心向后下,匕首尖朝前下。(图5-15)

4、上动不停,左脚蹬地向上跳起,上体随势右转约 90° 朝

南,右脚随即着地,屈膝半蹲;尔后左脚尖在右脚掌内侧虚点地面;在左脚蹬地上跳的同时,右手匕经左肩前向右上举起,手心向左,匕首尖朝前;左手匕经右(南)向下、向后直臂落摆,置于左后侧,手心向内,匕首尖朝后上;眼视左方。(图 5—16)



图5-13



图5-14



图5-15



图5-16

要点:同上一动。

(六)提膝分插

1、重心微上升,右手经胸前向右外侧摆动,手心向后,匕首尖朝右上;同时,左手匕向左外侧摆开,手心向后,匕首尖朝左上;眼视正前方。(图5-17)



图5-17



图5-18



图5-19

2、上动不停,右腿伸直站立,两臂在腹前交叉,左臂在里,右臂在外(图5-18);继而两臂向上举起,左臂在外,右臂在里,交叉于头顶上方,微屈肘,两手心均朝前。(图5-19)



图5-20

3、上动不停,左腿屈膝提于身前,脚背绷直,脚尖朝下;同时,两手匕分向两侧,由屈到伸劈扎,腕高略与肩平,两手心向前,匕首尖均朝下;眼视右方。(图5-20)

要点:独立时,支撑腿要伸直,稳固站立,上体稍向右倾,左膝尽量上提,挺胸、立腰。

(七)弓步劈戳

1、左手匕向上举起,向前、向下、向后直臂绕行,至左后方,手心向右,匕首尖朝后上;在左手匕上举的同时,右手匕收抱于右腰侧,手心向内,匕首尖朝后;眼视左方。(图 5—21)

2、上动不停,身体左转约 90°朝东;左脚向左(东)落步,左腿屈膝,右腿伸直成左弓步。同时,左手匕收抱于左腰侧,手心向内,匕首尖朝后;右手匕经右后向上举起,随之臂由屈到伸向前(东)劈戳,腕高略与肩平,手心向左,匕首尖朝下;眼视右匕首。(图 5—22)



图5-21



图5-22

要点:劈戳时,右臂须由屈到伸,力达匕首尖。上下要协调配合,节奏分明。

(八)行步平抹

1、右臂外旋,手腕内扣,右手匕直臂向左,继而在腹前屈肘平抹,接着,臂内旋经右向右前伸出,微屈肘,手心向下,匕首尖朝右。眼随视右匕首。(图 5—23)

2、上动略停,右脚向前微移,膝弯屈,以前脚掌撑地,右臂外旋,手腕内扣,右手匕直臂向左,继而在腹前屈肘平抹,手心朝上,匕首尖朝右后;同时,左手匕向左后伸出,腕上翘,手心向后下,匕首尖朝左上。眼随视右腕。(图 5—24)



图5-23



图5-24

3、上动略停,右脚向前上步,重心移至右脚,屈膝,随势左脚脚跟离地,以前脚掌支撑地面;在右脚上步的同时,左手匕向左直臂摆开,臂内旋,手腕内扣,直臂向右,继而在腹前屈肘平抹,手心朝上,匕首尖朝左后;同时,右手匕向右后伸出,腕上翘,手心向后下,匕首尖朝右上。眼随视左腕。(图 5—25)

4、上动略停,左脚向前上步,重心移至左脚,屈膝,随势右

脚跟离地,以前脚掌支撑地面;在左脚上步的同时,右手匕向右直臂摆开,臂外旋,手腕内扣,直臂向左,继而在腹前屈肘平抹,手心朝上,匕首尖朝右后;同时,左手匕向左后伸出,腕上翘,手心向后下,匕首尖朝右上。眼随视右腕。(图 5—26)

5、与动作 3 相同。(参见图 5—25)

6、与动作 4 相同。(参见图 5—26)



图5-25



图5-26

7、接上动,右脚向前上步,重心移至右脚,屈膝,左脚跟随之离地,以前脚掌支撑地面;在右脚上步的同时,左手匕向左直臂摆开,尔后,臂内旋,手腕内扣,直臂向右,继而在腹前屈肘平抹,手心朝上,匕首尖朝左后;同时,右手匕向右后伸出,腕上翘,手心向后下,匕首尖朝右上。眼随视左腕。(图 5—27)



图5-27

要点:须屈膝走行步,重心始终保持水平,不可有起伏。共行进

五步,一步一抹节奏要明显。整个动作过程上下必须协调一致。

(九)仆步分推

1、上动不停,身体右转约 90° 朝南;右腿随即直起,左腿屈膝提于身前,脚背绷直,脚尖朝下;在身体右转的同时,左手匕屈肘经左腰侧向后、向左直臂摆动,尔后屈肘在胸前,肘上抬,手心向内,匕首尖朝左下;右手匕向右直臂摆开,然后屈肘在胸前,手心向内,匕首尖朝下。眼视右下方。(图5—28)

2、上动稍停,左脚向左落步,屈膝下蹲,右脚全脚掌着地,脚尖里扣成右仆步;同时,右手匕向右下方推出,直臂,手心向下,匕首尖朝后;左手匕向左上方推出,手心向下,匕首尖朝后。眼视右方。(图5—29)



图5—28

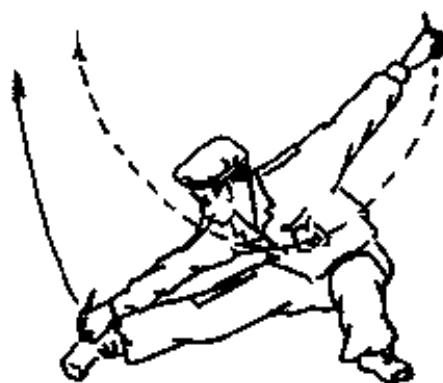


图5—29

要点:提膝时,左肘要抬起。在做动作2时,分插与仆步须同时完成,并且上体要微向右倾。

(十)翻身跳马步扎插

1、身体直起,并向右转约 45° 朝西南;右腿微屈,左膝伸直,以前脚掌撑地;同时,右手匕向右(西)侧提摆,高与腰平,手心向前,匕首尖朝下;左手匕经下向右(西)摆动,屈肘置放在右肘前,手心朝后,匕首尖向下;眼视左匕首。(图 5—30)

2、上动不停,右脚向后(东)跨出,上体随之右转约 180° 朝东北;右膝微屈,后跟外展,以前脚掌撑地,准备起跳;在右脚跨步的同时,两臂一起向上、向后(东)挥摆,右手匕高与额平,手心朝前,匕首尖向右下,左手匕置于右肘前,手心朝后,匕首尖向右下。眼视右方。(图 5—31)

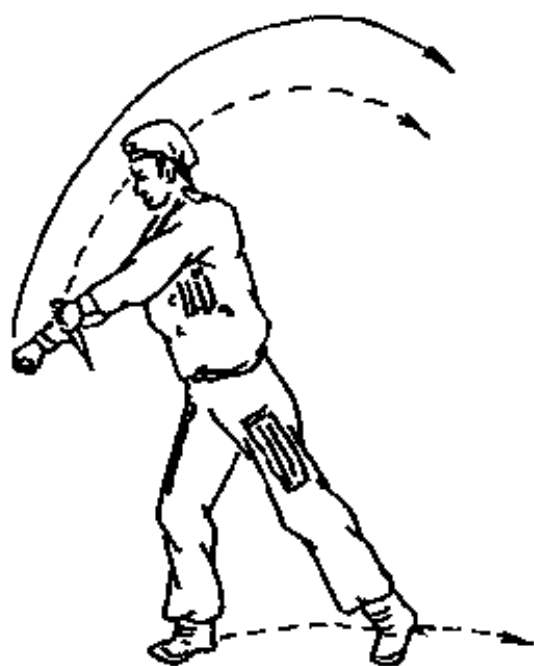


图5-30



图5-31

3、上动不停,重心右移,左腿提起向左上方摆动,右脚蹬地跳起,在空中屈膝,上体向左上方翻转约 270° 朝东南;在重心右移的同时,左手匕经下向左、向上直臂摆动,屈肘在右肩

前,手心向下,匕首尖朝前;
右手匕向下、向左、向上直臂
轮摆,屈肘在右肩上方,手心
朝左,匕首尖向前。眼视左上
方。(图 5—32)



图5-32

4、在空中,上体继续向
左翻转约 135° 朝北;左脚落
地,右脚随之向右侧(东)落
步,两腿屈膝半蹲成马步;同
时,左手匕向右(东)下扎,置
于右肩前,手心向后,匕首尖
朝下,右臂由屈到伸向右(东)侧劈扎,高与肩平,手心朝前,匕
首尖向下。眼视右方。(图 5—33)

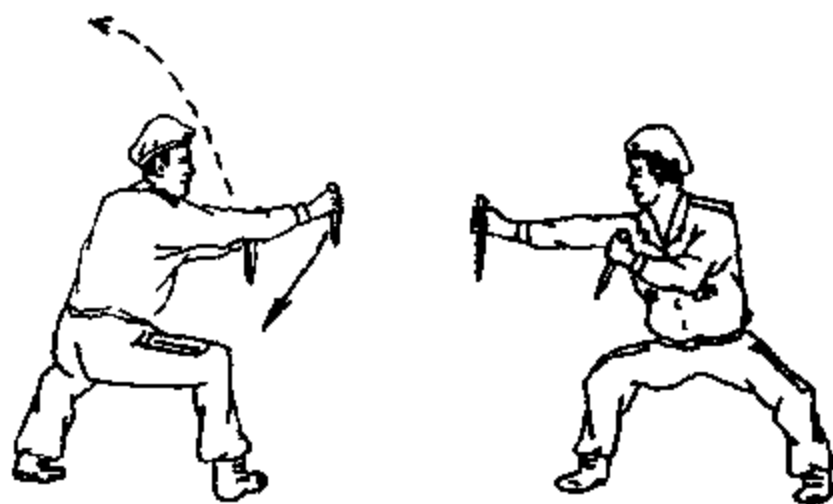


图5-33

要点:1 动和 2 动之间的衔接要顺其自然;连贯圆活。人
体在空中时,必须仰抬头。落地应左、右脚依次,不可同时。右
臂须由屈到伸,力达匕首尖。

第二段

(十一) 轮插踢腿(右)

1、人体直起,两腿伸直,上体随之向左转约 45° 朝西北,重心移至左脚,右脚跟离地,以前脚掌撑地;在人体直起的同时,左手匕向左上直臂轮扎;右手匕内旋,向右后下落,手心向左,匕首尖朝上;眼视左手。(图 5—34)

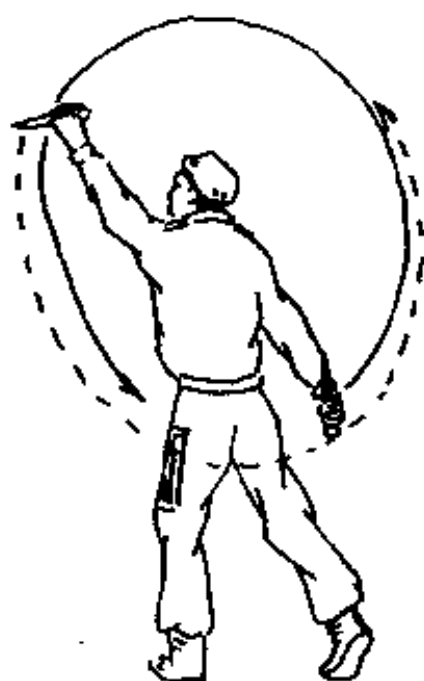


图5-34

2、上动不停,左脚脚尖外展,微屈膝,上体随之左转约 90° 朝西南;同时,左手匕向左、向下、向后(东)、向上直臂轮摆,置于左肩上方,匕首尖朝前,手心向右;右手匕经后(东)向上、向前(西)经下向体后直臂轮摆,手心朝左,匕首尖向上;眼视右前方。(图 5—35)

3、接上动,左腿直立,右腿脚尖勾紧,向前额处踢起。(图 5—36)

要点:在做动作 1、2 时,两臂须直臂轮摆。踢腿时,脚尖勾起绷落,过腰后加速发力。

(十二) 轮插踢腿(左)

1、接上动,右脚向前下落,以前脚掌撑地。(图 5—37)

2、接上动,右脚脚尖外展,膝微屈,全脚掌着地,上体随势右转约 90° 朝西北;在右脚脚尖外展的同时,右手匕经前向上直臂举起,手心向左,匕首尖朝前;左手匕向前、向下、向左后直

臂轮摆,手心向右,匕首尖朝上。(图 5—38)



图5-35



图5-36



图5-37



图5-38

3、接上动，右腿直立，左脚脚尖勾紧，向前额处踢起。(图 5—39)

要点：同上一动。

(十三)高虚步轮扎(左)

1、左脚向前(西)落步，后跟离地，以前脚掌支撑地面，上体右转约 45° 朝北，右腿随之微弯屈；在左脚落步的同时，右手匕收置于腰侧，手心朝内，匕首尖向后；左手匕向前(西)直臂前摆，臂内旋，高与腰平，手心向后，匕首尖朝上；眼视左方。(图 5—40)

2、接上动，右腿直起，上体左转约 45° 朝西北；同时，左手匕经下向右、向上，臂由屈到伸向左轮扎，高与额平；眼视左匕首。(图 5—41)

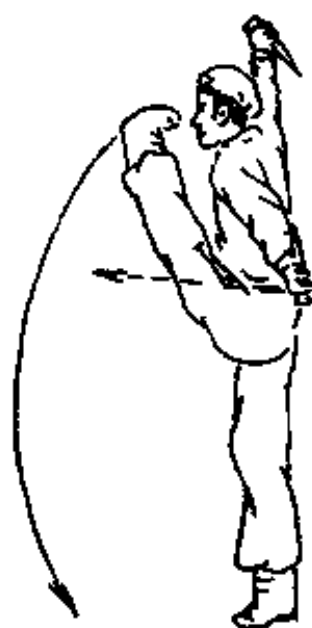


图5—39



图5—40

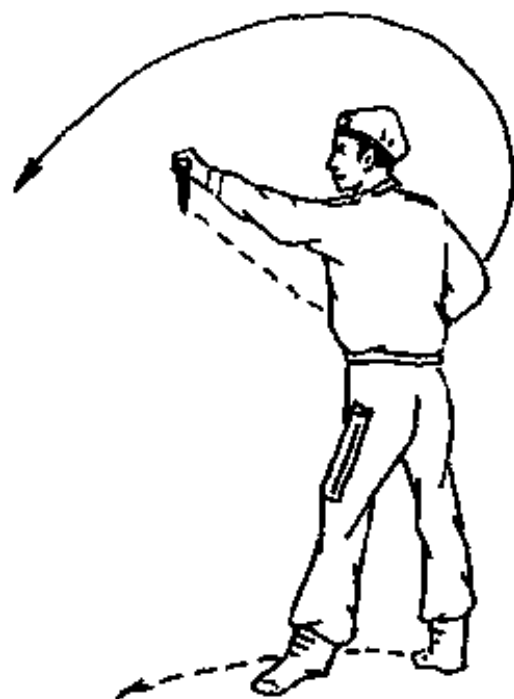


图5—41

要点:应以腰带臂轮插,运动走立圆。

(十四)高虚步轮扎(右)

1、左脚脚尖外展,全脚掌着地踏实,上体左转约 180° 朝东南,右脚随即向前(西)上步,后跟离地,以前脚掌撑地;在左脚脚尖外展的同时,左手匕收置于腰侧,手心朝内,匕首尖向后;左手匕经右向上、臂内旋,向前(西)直臂轮摆,高与肋平,手心朝后,匕首尖向上;眼视右方。(图 5—42)

2、接上动,上体右转约 45° 朝南,右脚尖向右前点地;同时,右手匕经下向左、向上,臂由屈到伸向右轮扎,高与额平,手心向前,匕首尖朝前下;眼视右匕首。(图 5—43)

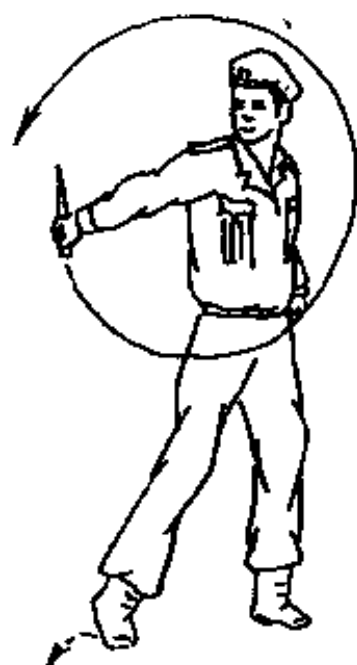


图5—42

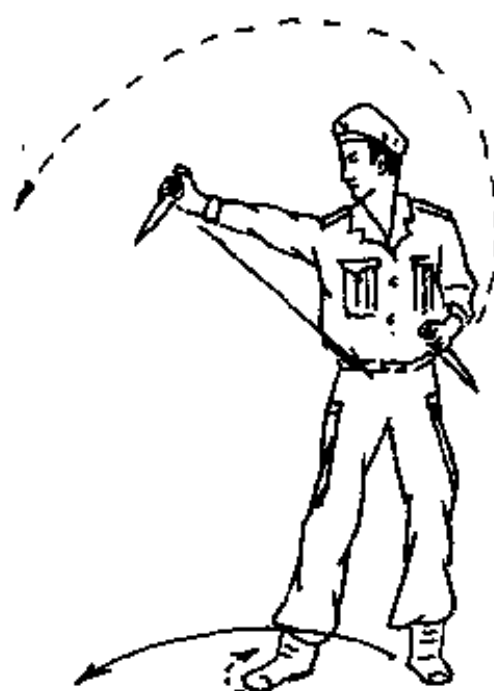


图5—43

要点:同上一动。

(十五)高虚步轮扎(左)

1、右脚脚尖外展,全脚掌着地踏实,上体右转约 225° ;随之左脚向前(西)上步,后跟离地,以前脚掌撑地,在右脚脚尖外展的同时,右手匕收置于腰侧,手心朝内,匕首尖向后;左手匕经左向上,臂内旋向前(西)直臂轮摆,高与肋平,手心朝后,匕首尖向上;眼视左方。(图 5—44)

2、接上动,上体左转约 45° 朝北,左脚脚尖向左前点地;同时,左手匕经下向左、向上、臂由屈到伸向左轮扎,高与额平,手心向前,匕首尖朝前下;眼视左匕首。(图 5—45)

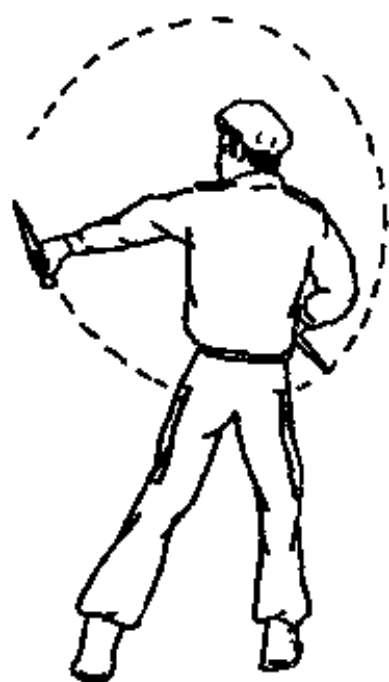


图5-44

要点:同上一动。

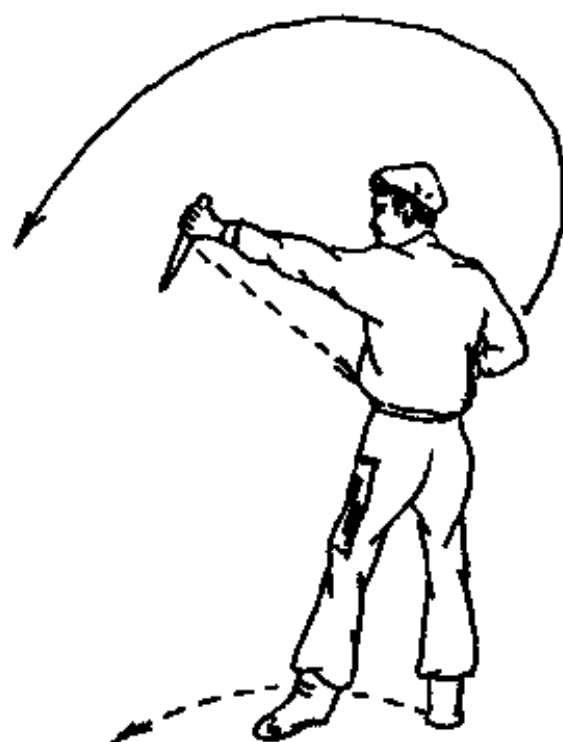


图5-45

(十六)轮插跳插步左扎

1、左脚脚尖外展,全脚掌着地踏实,上体左转约 180° 朝

东南,右脚随即向前(西)上步,后跟离地,以前脚掌撑地;在左脚尖外展的同时,左手匕收置于腰侧,手心朝内,匕首尖向后;右手匕经右向上、臂内旋向前(西)直臂轮摆,高与肋平,手心朝后,匕首尖向上;眼视右方。(图 5—46)

2、上动不停,左手匕向左(东)侧举,高与胸平,手心朝前,匕首尖向下;同时,右手匕经体前向左摆动,屈肘在左肘前,手心朝后,匕首尖向下;眼视左方。(图 5—47)

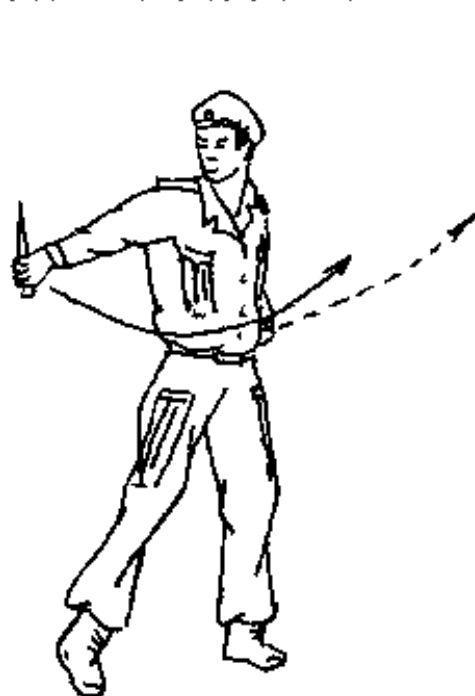


图5—46



图5—47

3、上动不停,上体右转约 180° 朝西北,右脚脚尖外展,全脚掌支撑地面;重心随势移至右脚,微屈膝,左脚跟离地;在右脚尖外展的同时,左手匕由屈到伸,右手匕由伸到屈两臂一起向上、向右(西)轮摆,左手匕高与额平,手心朝前,匕首尖向左前下;右手匕置于左肘前,手心朝左,匕首尖向前下;眼视正前方。(图 5—48)

4、上动不停,上体右转约 45° 朝北,左脚随之离地抬起,

屈膝置于右膝后侧；在转体的同时，右手匕由屈到伸，左手匕由伸到屈，两臂一起向下、向右摆动，右手匕高约与腰平，手心朝后，匕首尖朝右上，左手匕置于右肩前，手心向下、匕首尖朝前；眼视右方。（图 5—49）



图5—48



图5—49

5、上动不停，右脚跳起，上体右转约 45° 朝北，左脚随之向左落步，微屈膝，接着，右脚经左腿后向左插步，腿伸直，前脚掌着地；同时，左臂由屈到伸，右臂由伸到屈，两臂一起向上、向左扎插，左手匕高与肩平，手心朝前，匕首尖向下；右手匕置于左肘前，手心向后，匕首尖朝下；眼视左方。（图 5—50）

要点：整个动作过程要做得自然、沉着，有条不紊，运动过程眼须随视匕首。

（十七）转身提膝举插

1、上体右转约 135° 朝东南，右手匕经下向后（南）、向上

直臂举起,手心朝左,匕首尖向前;左手匕向左下落摆,手心朝右,匕首尖向后上;眼视正前方。(图 5—51)



图5-50



图5-51

2、接上动,上体右转约 45° 朝南,右腿屈膝提于身前,脚尖自然勾起,左腿微屈膝准备起跳;同时,左手匕经前向左上方直臂举起,手心朝右,匕首尖向前下;右手匕经前向下、向后直臂落摆,手心朝左,匕首尖向后上;眼视右下方。(图 5—52)



图5-52

3、上动不停,左脚蹬地向上跳起,右脚随之着地,直腿站立,左腿屈膝提于身前,脚背绷直,脚尖朝下;在左脚

向上跳起的同时,左手匕经前向下、向左后直臂落摆,手心向右,匕首尖朝后上;右手匕经前向右上直臂举起,手心向左,匕首尖朝前下;眼视左方。(图 5—53)

要点:整个动作过程须上下配合,协调顺畅;独立时,支撑腿要伸直站稳,左膝尽量上提,挺胸、立腰。

第三段

(十八)丁步左刺

1、右膝微屈,上体左转约 45° 朝东南,左膝微下落;同时,左手匕经前向左前上方举起,臂内旋,稍屈肘,手心朝后,匕首尖向右;右手匕经胸前向右屈臂摆动,高与肋平,抬肘,手心朝下,匕首尖向右;眼视右方。(图 5—54)



图5—53



图5—54

2、接上动,上体左转约 45° 朝东,左脚向左(北)跨出,屈膝半蹲,右脚随之向左脚内侧相靠,脚尖点地成右丁步;在左

脚跨出的同时,左手匕经胸前向前刺出,高与胸平,直臂,手心向下,匕首尖朝左;右臂内旋,右手匕经前、向左扎出,至左肘下,屈肘,手心朝左上,匕首尖向左下;眼视左方。(图 5—55)

要点:整个动作要做得轻灵、敏捷。运动过程眼须随视匕首,上下配合要协调、连贯。

(十九)丁步右刺

1、上体右转约 45° 朝东南,右脚向右(南)跨出,屈膝半蹲,左脚随之向右脚内侧相靠,脚尖点地成左丁步;在右脚跨步的同时,右臂内旋,右手匕经胸前向右刺出,屈肘并将肘抬起,手心朝下,匕首尖向右;左臂外旋,左手匕经胸前向右下扎出,微屈肘,手心朝右上,匕首尖向右下;眼视右匕首。(图 5—56)



图5—55



图5—56

要点:同上一动。

(二十)翻身弓步下扎

1、身体直起,左脚向前(东)迈步;同时,左手匕经右肩前向上、向左上直臂轮摆,手心朝前,匕首尖向左前下;右手匕向右侧伸出,直臂,手心朝左,匕首尖朝后。眼视左匕首。(图5—57)

2、上动不停,右脚向前(东)上步,重心移至右脚,上体随之左转约 135° 朝北,左脚跟离地;右手匕经右向上、向左(东)直臂轮扎,手心朝前,匕首尖向右;左手匕向左、向下直臂落摆,至左下方,手心向右,匕首尖朝上;眼视右匕首。(图5—58)



图5—57



图5—58

3、上动不停,左腿屈膝提起,上体随即翻转约 45° 朝西北;右手匕向右、向下直臂轮摆,手心朝右,匕首尖朝前;左手

匕向左、向上直臂上摆,手心向左,匕首尖朝后。(图 5—59)

4、上动不停,左脚落于右脚后,随即上体向左翻转约 315°朝北,右脚向右(东)上步,屈膝,左腿伸直成右弓步;在左脚落步的同时,右手匕向前(西)向上、向右(东)、臂由屈到伸轮扎,高与腰平,手心向前,匕首尖朝下;左手匕向后(东)向下、向左(西)直臂轮摆,臂内旋,手心朝右,匕首尖朝上;眼视右匕首。(图 5—60)

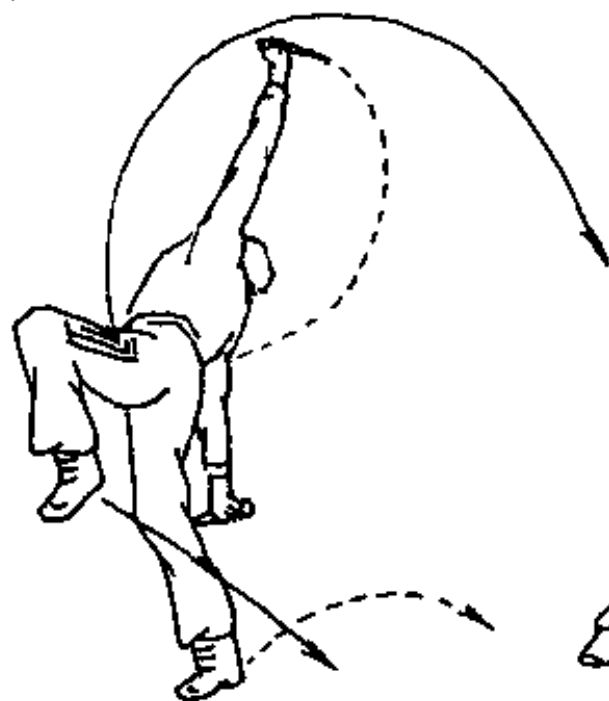


图5—59



图5—60

要点:翻身动作应以腰为轴,臂走立圆。在做动作 3 时,须仰体抬头。

(二一)拗弓步劈戳(左)

1、上体右转约 90°朝东,左脚向左前(东北)上步,微屈膝,右腿直起;同时,左手匕经下向右腋下屈臂摆动,手心朝内,匕首尖向下;右手匕向右前下落摆,手心朝内,匕首尖向右

下；眼随视右匕首。（图 5—61）

2、上动不停，右脚向左前（东北）上步；同时，右手匕经左肩前向右上举起，肘微屈，手心向右，匕首尖朝后上；左手匕向左前下摆出，直臂，手心朝后，匕首尖向左上；眼视左方。（图 5—62）

3、上动不停，重心移至右腿并直起，左腿屈膝提于身前，脚背绷直，脚尖朝下；右手匕直臂向右落摆，屈肘收于腰侧，手心朝内，匕首尖向后；左手匕经左向左上直臂举起，手心朝右，匕首尖朝前；眼视正前方。（图 5—63）



图5—61



图5—62



图5—63

4、上动不停，右腿屈膝下蹲，左腿向左前（东北）伸出，平铺接近地面，全脚掌着地，脚尖内扣成左仆步；同时，左手匕经右肩前向左脚面处摆出，臂伸直，手心向下，匕首尖朝后；眼视左方。（图 5—64）

5、上动不停，重心前移，左腿屈膝，右腿伸直成左弓步，身

体随之左转约 90° 朝东北；同时，右手匕先向右直臂摆开，臂由屈到伸向上、向前（东南）劈戳，高与胸平，手心向左前，匕首尖朝下；左手匕向左后（西北）直臂摆开，手心向右后，匕首尖朝上；眼视右匕首。（图 5—65）



图5-64



图5-65

要点：整个动作过程须连贯，不可出现停顿现象。动作力求轻灵圆活。劈戳时，臂由屈到伸，力达匕首尖。

（二二）拗弓步劈戳（右）

1、身体右转约 90° 朝东南，右脚向右前（东南）上步，两臂同时经下屈肘，右手匕置于左肘下，左手匕置于右肘前，两匕首尖向前下，两手心均朝后下方。（图 5—66）

2、上动不停，身体左转约 45° 朝东，左脚向右脚前（东南）上步；同时，左臂向额上方举起，肘微屈，手心朝前，匕首尖向左上；右手匕向下落摆至腹前，臂直，手心朝后下，匕首尖向前下；眼视左手。（图 5—67）

3、上动不停，重心移至左腿并直起，右腿屈膝提于身前，脚背绷直，脚尖朝下；左手匕直臂向右落摆，屈肘收于腰侧，手

心朝内,匕首尖向后,右手匕经右向右上直臂举起,手心向左,匕首尖朝前;眼视正前方。(图 5—68)



图5—66



图5—67



图5—68

4、上动不停,左腿屈膝下蹲,右腿向右前(东南)伸出,平铺接近地面,全脚掌着地,脚尖内扣成右仆步;同时,右臂屈肘,右手匕经左肩前,向右脚面处直臂摆出,手心向下,匕首尖朝后;眼视右手。(图 5—69)

5、上动不停,重心前移,右腿屈膝,左腿伸直成右弓步,身体随之右转约 90°朝东南;同时,左手匕先向左直臂摆开,臂由屈到伸向上、向前(东北)劈戳,高与胸平,手心向右前,匕首尖朝下;右手匕向右后(西北)直臂摆开,手心向左后,匕首尖



图5—69

朝上；眼视左匕首。(图 5—70)

要点：同上一动。

(二三)弹腿

右腿直起，上体右转约 45° 朝南，左腿提起，由屈到伸向左弹出，高与肩平，膝部挺直，脚面绷平；眼视左方。(图 5—71)



图5-70



图5-71

要点：弹腿时，力达脚面。

(二四)翻身跳马步扎插

1、左脚向左侧落步，以前脚掌撑地；同时，右手匕向右侧提摆，高与腰平，手心向前，匕首尖朝下；左手匕经下向右摆动，屈肘置于右肘前，手心朝后，匕首尖向下；眼视右手。(图 5—72)

2、上动不停，右脚向左(东)跨出，上体随势左转约 180°

朝东北,右膝微屈,脚后跟外展,以前脚掌撑地,准备起跳,在右脚跨步的同时,两臂一起向上、向左(东)挥摆,右手匕高与额平,手心朝前,匕首尖向右下,左手匕置于右肘前,手心朝后,匕首尖向右下;眼视右方。(图 5—73)



图5-72



图5-73

3、上动不停,重心右移,左腿提起向左上方摆动,右脚蹬地跳起,在空中屈膝,上体向左上方翻转约 270° 朝东南;在重心右移的同时,左手匕经下向左、向上直臂摆动,屈肘在右肩前,手心向下,匕首尖朝前;右手匕向下、向左、向上直臂轮摆,屈肘置于右肩上方,手心朝左,匕首尖向前;眼视左上方。(图 5—74)



图5-74

4、在空中,上体继续向左翻

转约 135° 朝北,左脚落地,右脚随之向右侧(东)落步,两腿屈膝半蹲成马步;同时,左手匕向右(东)下扎,置于右肩前,手心向后,匕首尖朝下;右臂由屈到伸,向右(东)侧劈扎,高与肩平,手心朝前,匕首尖向下;眼视右方。(图 5—75)

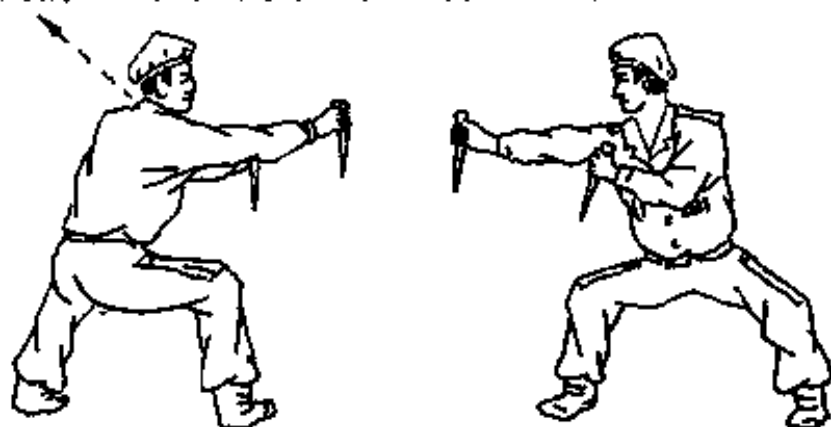


图5—75

要点:1 动和 2 动之间的衔接要顺其自然,连贯圆活。人体在空中时,必须仰体抬头。落地应左、右脚依次,不可同时。右臂须由屈到伸,力达匕首尖。

(二五)转身马步平扎

1、两腿直起,重心移至右脚,左脚跟离开地面,以前脚掌撑地;同时,左手匕向左平摆开,手心向下,匕首尖朝后。(图 5—76)

2、上动不停,左脚向右跨出,身体随之右转 180° 朝南;在左脚跨步的同时,左手匕经前向右肩前平摆,手心向下,匕



图5—76



图5-77

首尖朝前；右手匕向左腋下屈肘平摆，手心向下，匕首尖朝前；眼视正前方。（图 5—77）

3、上动不停，右腿屈膝提于身前，脚踝自然弯屈，身体随之右转约 90° 朝西；在右腿上提的同时，左手匕经右直臂向后上、向右腋下摆动，手心向下，匕首尖朝前；右手匕直臂经前向右、向后上摆动，微屈肘，置于额前，手心向前下，匕首尖朝前上；眼视右匕首尖。（图 5—78）

4、上动不停，右脚向后（东）落步，以前脚掌撑地；身体随之右转约 90° 朝北；右手匕下落在左肩前，手心向下，匕首尖朝前；眼视右方。（图 5—79）



图5-78

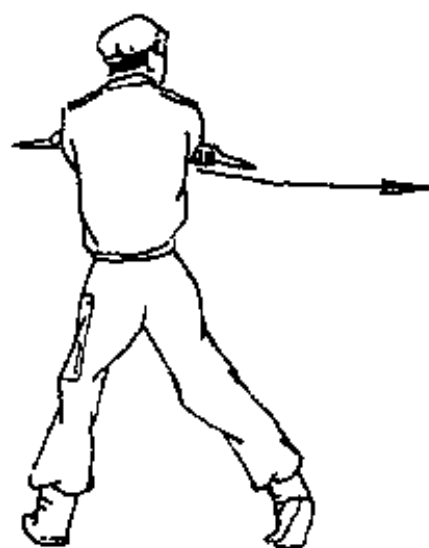


图5-79

5、紧接上动,右脚跟着地,踏实,两腿屈膝半蹲成马步;右手匕向右直臂平摆扎出,高与肩平,手心向下,匕首尖朝后;眼视右匕首。(图 5—80)

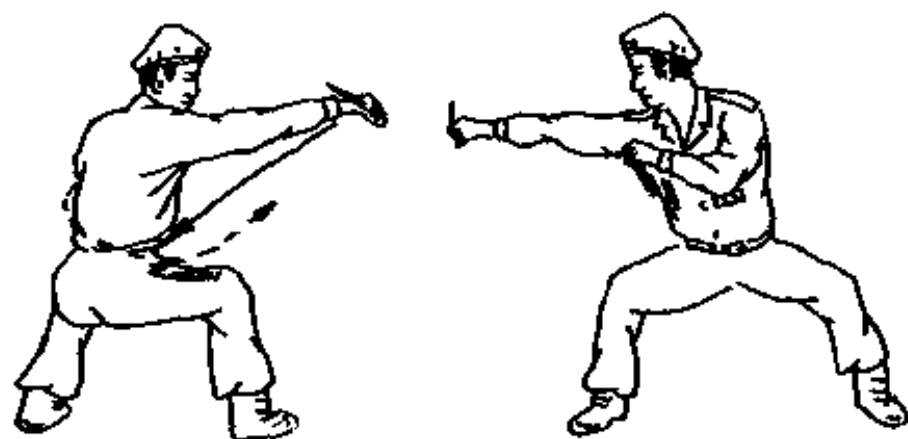


图5-80

要点:两臂尽量在水平面运动;在做动作 3 时,须仰体抬头。

第四段

(二六)左右提膝挂插

1、提膝挂插(左)

身体直起,重心移至右腿,身体左转约 135° 朝西南;同时,右手匕收于腰侧,手心朝内,匕首尖向后,左腿屈膝提起,脚尖勾紧,脚跟距左臀部约 20 公分,小腿与地面成水平;左手匕经腹前、左膝外侧、左踝外侧、向左后直臂挂插,高与腰平,手心朝右下,匕首尖朝右上;眼视左踝关节。(图 5—81)



图5-81

要点:左踝要向左后上摆动,膝屈紧。支撑腿须伸直,稳固站立,挺胸、向左拧腰。

2、提膝挂插(右)

(1)左脚尖外展向前(西)落步,右脚跟离地;同时,左手匕收于腰侧,手心向内,匕首尖朝后;右手匕直臂经右侧向右前上方举起,微屈肘,手心向左前,匕首尖朝右前;眼视右下方。(图 5—82)

(2)接上动,身体左转约 45° 朝南,右脚屈膝提起,脚尖勾紧,脚跟距右臀部约 20 公分,小腿与地面成水平;右手匕经左肩前、腹前、右膝外侧、右踝外侧、向右后直臂挂插,高与腰平,手心朝下,匕首尖朝后;眼视右踝关节。(图 5—83)



图5—82



图5—83

要点:同上一动,唯左右相反。

3、提膝挂插(左)

(1)右脚尖外展,向前(西)落步,上体随之右转约 135° 朝西北;在右脚落步的同时,右手匕收于腰侧,手心朝内,匕首尖朝后

向后；左手匕直臂经左侧向右前上方举起，手心向左前，匕首尖朝右前；眼视左下方。（图 5—84）

（2）接上动，上体左转约 90°朝西南，重心移致右腿，同时，左腿屈膝提起，脚尖勾紧，脚跟距左臀约 20 公分，小腿与地面成水平；左手匕经右肩前、腹前、左膝外侧、左踝外侧向左后直臂挂插，高与腰平，手心朝右下，匕首尖朝右上；眼视左踝关节。（图 5—85）

要点：同上二动。

4、提膝挂插（右）

（1）与 2 提膝挂插动作（1）相同。（参见图 5—82）

（2）与 2 提膝挂插动作（2）相同。（参见图 5—83）

5、提膝挂插（左）

（1）与 3 提膝挂插动作（1）相同。（参见图 5—84）

（2）与 3 提膝挂插动作（2）相同。（参见图 5—85）



图5—84



图5--85

(二七)前跳弓步上捧

1、上体右转约 45° 朝西,左脚向前(西)落步,微屈膝,准备起跳,右脚跟离地,微屈膝;同时,两臂前摆在体前成交叉,微屈肘,右臂在上,左臂在下,两手心向后下,两匕首尖均朝前下;眼视前下方。(图 5—86)



图5-86

2、上动不停,右膝向前上上提,左脚随即向前上跳起,两腿在空中屈膝;在右膝上提的同时,两臂向额前上方交叉举起,左手在前、右手在后;眼视正前方。(图 5—87)



图5-87

3、右脚在前方落地,左脚在右脚前落步,左膝微屈,右腿伸直;在左脚向前落步的同时,两臂向两侧分开,高与肩平,两手心向前,两匕首尖均朝下;眼仍视正前方。(图 5—88)



图5-88

要点:整个动作过程须自然协调,连贯完成。跳起和落地

要显得轻巧灵活。

(二八)正踢腿

1、重心移至左腿,直膝站立,右腿脚尖勾紧,向前额处踢起。(图 5—89)

要点:踢腿时,须过腰发力、加速,膝直。

(二九)插步后撩

1、接上动,右腿屈膝提于身前,左腿微屈膝准备起跳;两臂同时经前下、向前上举起,左手匕高与额平,微屈肘,手心向右,匕首尖朝前下;右手匕置于左肘下,手心向左,匕首尖朝前下;眼视右匕首。(图 5—90)

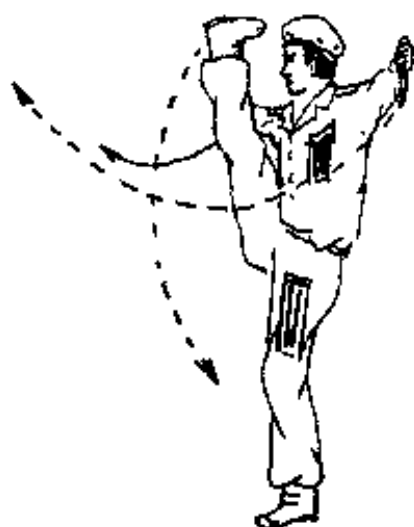


图5—89



图5—90

2、接上动,上体右转约 45° 朝西北,左脚向后跳起,右脚随之落于体后(东),屈膝,左脚随后向右脚后插步,同时,两把匕首一起向右后撩出,右手匕置于臀部后上方,直臂,手心朝左,匕首尖向后上,左手匕置于右腹前,臂微屈,手心朝右上,

匕首尖朝后；眼视右匕首。（图 5—91）

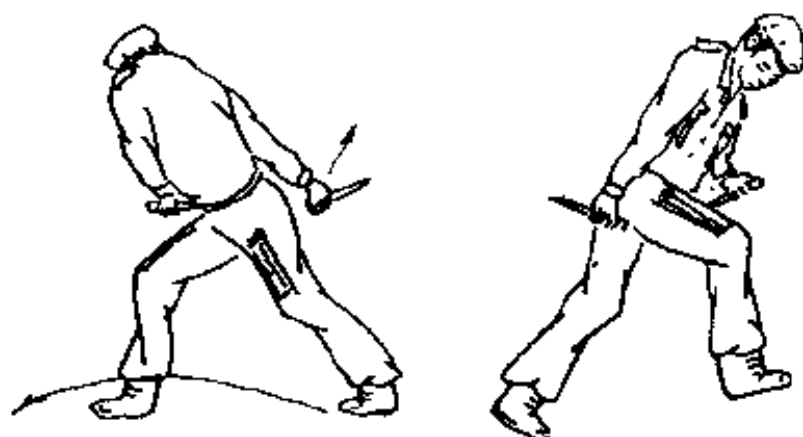


图5—91

要点：整个动作过程要沉着、稳健，有条不紊。

（三十）翻身跳马步扎插

1、右腿直立，左脚向左侧跨出，以前脚掌撑地，身体随之右转约 45° 朝北；在右腿直立的同时，右臂外旋，使匕首尖朝下，高与腰平；左臂内旋，置于右肩前下，手心朝后，匕首尖向下；眼视右方。（图 5—92）

2、上动不停，右脚向左（西）跨出，上体随之左转约 180° 朝南，右膝微屈，后跟外展，以前脚掌撑地，准备起跳；在右脚跨步的同时，两臂一起向上、向左（西）挥摆，右手匕首高与额平，臂直，手心朝前，匕首尖向前下，左手匕首置于右肘前，手心朝



图5—92

后,匕首尖向右下;眼视右方。(图 5—93)

3、上动不停,重心右移,左腿提起向左上方摆动,右脚蹬地跳起,在空中屈膝,上体向左上方翻转约 270° 朝西北;在重心右移的同时,左手匕经下向左、向上直臂摆动,屈肘在右肩前,手心向下,匕首尖朝前;右手匕向下、向左,向上直臂轮摆,屈肘在右肩上方,手心朝左,匕首尖向前上;眼视左前方。(图 5—94)



图5-93

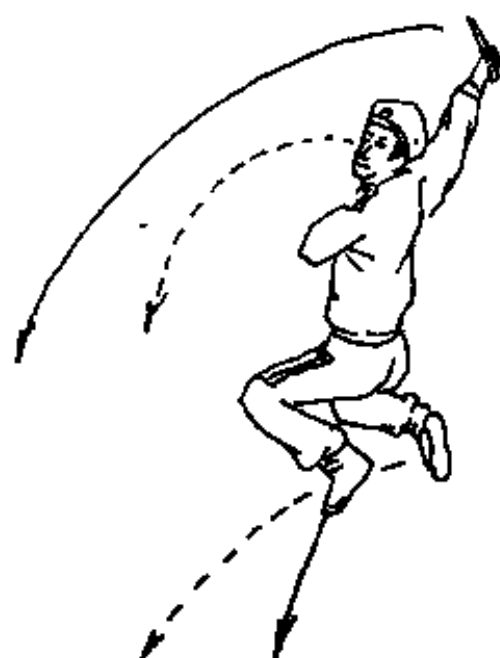


图5-94

4、在空中,上体继续向左翻转约 135° 朝北,左脚落地,右脚随之向右侧(西)落步,两腿屈膝半蹲成马步;同时,左手匕向右(西)下扎,置于右肩前,手心向后,匕首尖朝下,右臂由屈到伸,向右(西)侧劈扎,高与肩平,手心朝前,匕首尖向下;眼视右方。(图 5—95)

要点:动作之间的衔接要连贯圆活,人体在空中须仰体抬头,左、右脚依次落地,不可同时。右臂由屈到伸,力达匕首尖。

第五段

(三一)歇步劈戳

1、两腿直立，身体左转约 45° 朝东南，右脚随之向左(东)微移；在两腿直立的同时，左手匕经上向左上(东)直臂轮摆，手心朝前，匕首尖向左前下，右手匕向右下落摆，臂内旋，手心朝左，匕首尖向后；眼视左匕首。(图 5—96)



图5-95



图5-96

2、接上动，上体左转约 45° 朝东，右脚前脚掌着地，两腿屈膝全蹲成歇步；同时，右手匕经左向上、向前、臂由屈到伸劈戳，高与肩平，手心向左，匕首尖向下；左手匕经下随后顺势置于右肩前，手心向右，匕首尖朝下；眼视右匕首。(图 5—97)

要点：歇步时，两脚间距切忌过大，右脚尖要外撇，蹲坐要稳，上体微前倾。

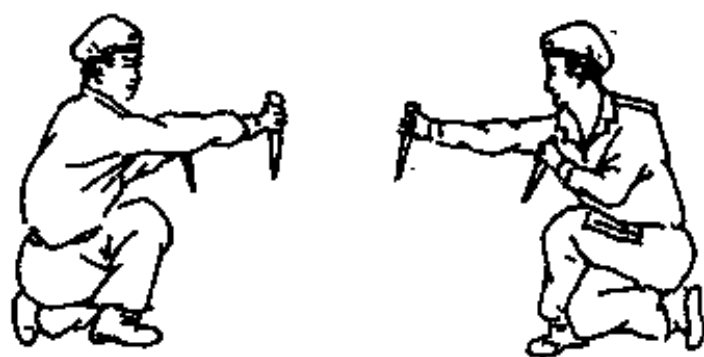


图5-97

(三二)提膝对插

1、两腿直立，两手匕同时收于腹前，手心向上，匕首尖朝后；眼视正前方。（图 5—98）

2、接上动，右腿屈膝向上提起，脚尖自然勾屈，离地约 30 公分，左膝微屈准备起跳。（图 5—99）

3、上动不停，左脚向上起跳，右脚随之落地，直立，左腿屈膝提于身前，脚背绷直，脚尖朝下；在左脚跳起的同时，左手匕向后、向左、向前，右手匕向后、向右、向前，两臂同时水平划弧，微屈肘置于腹前，左匕首尖朝左前，右匕首尖朝右前，两手心均向下；眼视两匕首。（图 5—100）



图5-98



图5-99



图5-100

要点：整个动作干脆、顺畅，上体始终保持垂直。在做动作 3 时，要显得轻灵、稳健。

(三三)推插平衡

1、左手匕直臂向左，右手匕直臂向右，两臂同时水平摆

开,左手匕收于左腰侧,右手匕收于右腰侧,两手心朝上,两匕首尖均向后;眼视正前方。(图 5—101)

2、上动稍停,上体前俯,右脚向后伸出成燕式平衡;同时,左手匕向左,右手匕向右,两臂同时伸出,直臂,两手心均朝下,抬头;眼视前(东)方。(图 5—102)

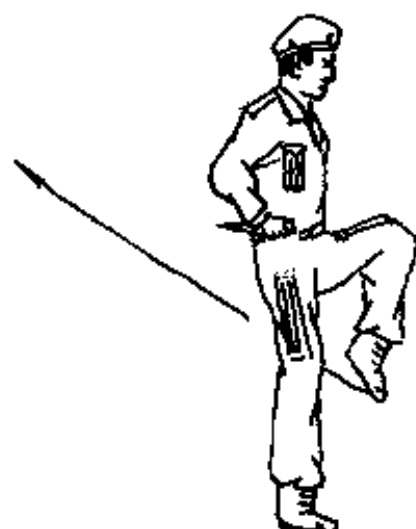


图5—101



图5—102

要点:平衡时,后腿要高于头顶水平部位,脚面绷平,上体前俯略高于水平位,挺胸、塌腰。

(三四)行步上捧

1、上体直起,左脚向前落步,微屈膝,重心移至左腿,右脚随之后跟离地,屈膝;在左脚向前落步的同时,两臂经下在胸前交叉,左手在下,右手在上,微屈肘,两手心向下,匕首尖均朝前;眼视正前方。(图 5—103)

2、接上动,右脚向前上步,屈膝,重心移至右脚,左脚跟随之离地;在右脚上步的同时,左手匕经额前向左上,右手匕经额前上向右上,两臂同时分开,左手心朝左前,匕首尖向左后,

右手心朝右前,匕首尖向右后;眼视正前方。(图 5—104)

3、上动不停,左脚向前落步,微屈膝,重心移至左腿,右脚随之后跟离地,屈膝;在左脚向前落步的同时,两臂经下在胸前交叉,左手在下,右手在上,微屈肘,两手心向下,匕首尖均朝前;眼视正前方。(图 5—105)



图5—103

图5—104

图5—105

4、与动作 2 相同。(参见图 5—104)

5、与动作 3 相同。(参见图 5—105)

6、与动作 2 相同。(参见图 5—104)

7、与动作 3 相同。(参见图 5—105)

要点:屈膝走行步,重心不可有起伏;整个动作过程节奏要鲜明,两步一捧,上下配合必须协调。

(三五)正踢腿

1、两腿直起;左匕向左,右匕向右,两臂向体侧落摆,高与肩平,两手心向前,匕首尖均朝下;眼视正前方。(图 5—106)

2、上动稍停,重心移至左腿,右脚脚尖勾紧向前额处踢起。(图5—107)



图5 - 106



图5—107

要点:踢腿时,脚尖勾紧,过腰发力、加速。

(三六)望月平衡

1、接上动,右脚屈膝提于身前;同时,右手匕经右下向额前举起,微屈肘,手心向左,匕首尖朝前;左手匕向左下方落,微屈肘,置于右膝内侧,手心向右,匕首尖朝后下;眼视正前方。(图5—108)

2、左腿微屈,左脚向上跳起,右脚随之落地,稍屈站立;同时,上体前倾并向右拧转,左腿屈膝在身后上举,脚面绷紧,脚底朝上;在左脚上跳的同时,右手匕经下向右后直臂摆动,手心



图5—108

向左后,匕首尖朝后上;左手匕经左上向左直臂举起,手心向前,匕首尖朝下。眼视右后方。(图 5—109)

要点:整个动作过程要轻灵、稳健。平衡时,右腿略屈膝站稳,左小腿尽量屈紧向上抬起,上体须向右拧转,挺胸、塌腰。

(三七)转身坐盘后刺

1、上体直起,左脚下落落在右脚后,以前脚掌撑地;同时,左手匕微前移,手心向右,匕首尖朝前下。(图 5—110)



图5-109



图5-110

2、接上动,左手匕经额前向胸前落摆,微屈肘,手心向下,匕首尖朝前。(图 5—111)

3、接上动,右手匕外旋使匕首尖朝左,身体左转约 315°朝东南,两腿屈膝全蹲,左腿外侧和臀部着地成坐盘;同时,两手匕一起向左摆扫约 360°后刺,左手匕举在左上方,臂直,匕首尖朝上,手心向后,右臂外旋,略



图5-111

屈肘,置于左膝外侧,手心向内,匕首尖朝左;眼视左匕首。(图5—112)

要点:须以腰带臂向左转体,坐盘时,两腿须靠拢并贴紧。

第六段

(三八)提膝推插

1、身体稍直起并右转约 90° 朝西南,右腿伸直成左弓步;同时,右手匕首向左前(西)直臂摆起,高与肩平,手心朝下,匕首尖向右;左手匕首略向下落摆,置于左后侧,手心向左,匕首尖朝后上;眼视右匕首。(图5—113)



图5—112

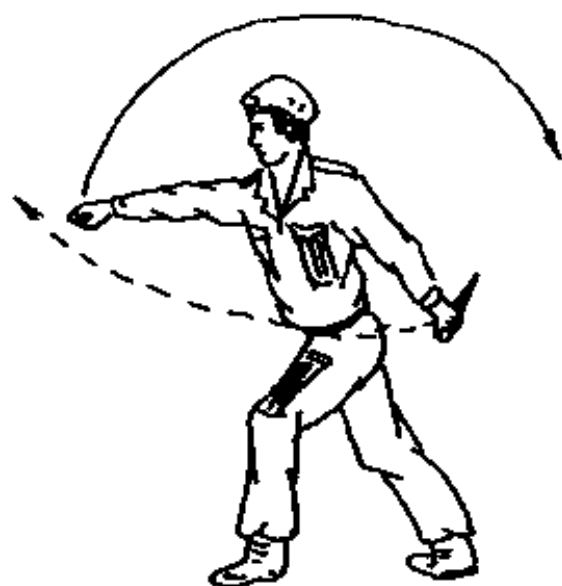


图5—113

2、上动不停,上体右转约 90° 朝西北。同时,右手匕首经上向右后(东)直臂轮摆,手心向下,匕首尖朝左后;左手匕首经下向前(西)直臂上摆,手心向下,匕首尖朝后;眼视左前方。(图5—114)

3、上动不停,上体左转约 45° 朝西,同时,右手匕首经下向前(西)直臂摆起,匕首尖朝前下,手心向左;左手匕首屈肘收于

右肩前,手心向下,匕首尖朝左前;眼视右匕首。(图 5—115)

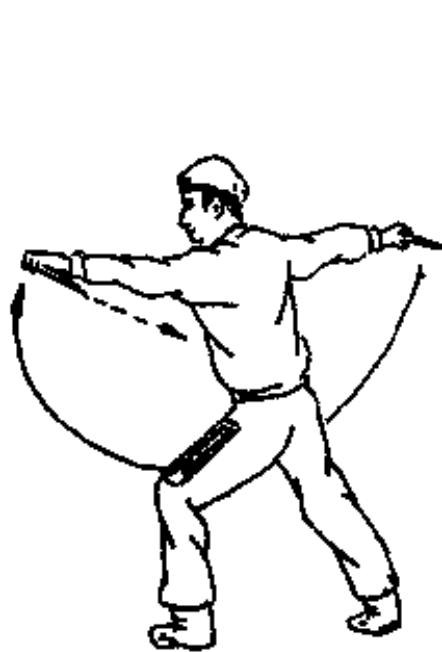


图5-114



图5-115

4、上动不停,上体右转约 45° 朝西北,重心移至右腿,左腿屈膝在体前上提,脚尖向下,脚背绷直;同时,右手匕向后上举起,手心朝左后,匕首尖朝前(西);左手匕向前(西)推出,臂直,手心向下,匕首尖朝左后;眼视左手。(图 5—116)

要点:整个动作过程,手法要清晰。提膝时,右腿站稳,提膝过腰,腰尖内扣,挺胸、立腰。

(三九)垫步上步盘腿跳

1、左脚向左(西)落步(图 5—117),接着,右脚离地提起,向左脚处落步,左脚立即以脚掌蹬地向前上跳起,将位置让于右



图5-116

脚,两腿屈膝,左脚略离地面,脚尖勾起。(图 5—118)

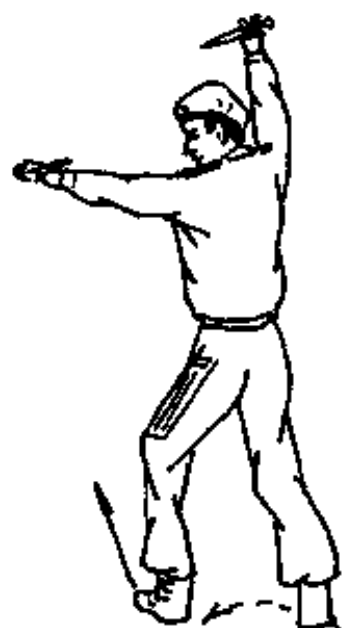


图5-117



图5-118

2、上动不停,左脚向左(西)落步,重心移至左腿,右脚跟提起;同时,上体左转约 45° 朝西,左手匕下摆,经腹前至腰左前侧,肘微屈,手心向下,匕首尖朝左后,右手匕经腹前,落摆于腰右前侧,肘微屈,手心向下,匕首尖朝右后。(图 5—119)

3、上动不停,右脚向前上步,微屈膝,准备起跳;同时,两臂在体前交叉,微屈肘,右臂在上,左臂在下,两手心向后下,两匕首尖均朝下。(图 5—120)

4、上动不停,左腿屈膝在身前提起,脚尖勾紧,右脚立即向前上跳起,屈膝,脚尖勾起,小腿与地面成水平;在左腿上提的同时,两臂向上举起,左



图5-119

臂在里,右臂在外,接着,分向两侧,左手匕置于左侧,高与肩平,手心朝前下,匕首尖向后下,右手匕置于右上,手心向前,匕首尖朝右下;眼视正前方。(图 5—121)

要点:整个动作过程要做得连贯、轻盈。在空中,左大腿尽量贴胸,右腿屈膝后,大小腿与地面尽力成水平,并且上身应微向右拧转。

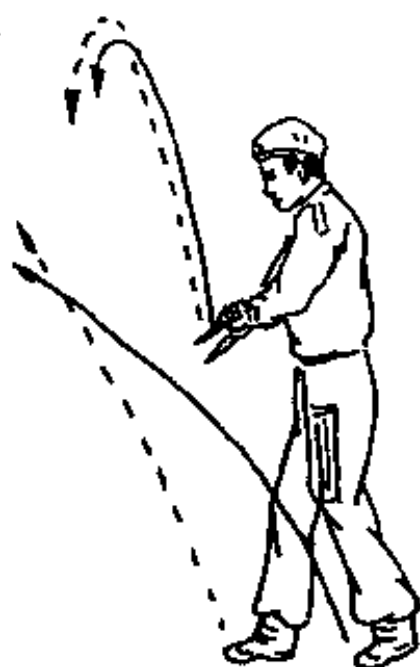


图5-120

1、接上动,右脚先着地,继而左脚落在右脚前,微屈膝,随后,右脚跟离地,膝微屈;同时,上体稍前倾,左手匕摆于左膝前,手心朝右后,匕首尖向左后,右手匕置于右额前,屈肘,手心朝左下,匕首尖向下。(图 5—122)



图5-121



图5-122

2、上动不停,右脚向前上步,屈膝,重心落在右腿,左腿向后摆起;同时,上体继续前倾,右臂下落,以手背着地,左手匕顺势下移。(图 5—123)

3、接上动,左腿由后向上继续摆起,右腿随即蹬地,从后经上向前摆动,屈膝;在左腿摆起的同时,右肩、背、腰、臀依次着地向前(西)做滚翻,左手匕随势前摆至左腰侧,手心朝右后下,匕首尖向左后,右手匕随势仍置于右额前。(图 5—124)



图5-123



图5-124

要点:要低头做抢背,滚动时,一定要经肩、背、腰、臀依次着地,要圆、快。

(四一)弓步劈戳

1、接上动,身体立起,并向左转约 45° 朝西南,左腿向前落步,屈膝半蹲,右腿随势前摆,置于右脚前,脚离地约 20 厘米,两臂顺势置于体前,都屈肘,右手匕在额前,手心朝左,匕首尖向前下,左手匕置于右肘旁,手心向右,匕首尖朝前下;眼视正前方。(图 5—125)

2、上动不停,右脚向前(西)落步,屈膝半蹲,左腿伸直成右弓步;同时,右手匕由屈到伸向前(西)劈戳,手心向南,匕首

尖朝下,左手匕顺势仍置于右肘前,手心向右(北),匕首尖朝下;眼视右匕首。(图5—126)



图5—125



图5—126

要点:起立要迅速,劈戳时,臂由屈到伸,力达匕首尖。

(四二)转身仆步双推插

1、重心稍升高,左脚向前(西)上步,微屈膝,上体随势右转约 90° 朝西北;同时,左手匕向前(西)伸出,臂直,手心向下,匕首尖朝后,右臂屈肘,右手匕置于左肩前,手心向后下,匕首尖朝前下;眼视左匕首。(图5—127)

2、接上动,身体右转约 90° 朝东北,左手匕经右肩前、右耳侧向左肩上方摆动,微屈肘;同时,仰体抬头;眼视右上方。(图5—128)

3、上动不停,左手匕向左侧落摆,臂内旋;同时,右手匕向右直臂摆开,两手心朝下,两匕首尖均朝后。(图5—129)

4、上动不停,右脚向左脚后(西)退步,身体随势右转约 90° 朝东南,左手匕向右平摆,屈肘,置于右腋下,右手匕向左

平摆,屈肘,置于左大臂上;眼视左前方。(图 5—130)



图5-127

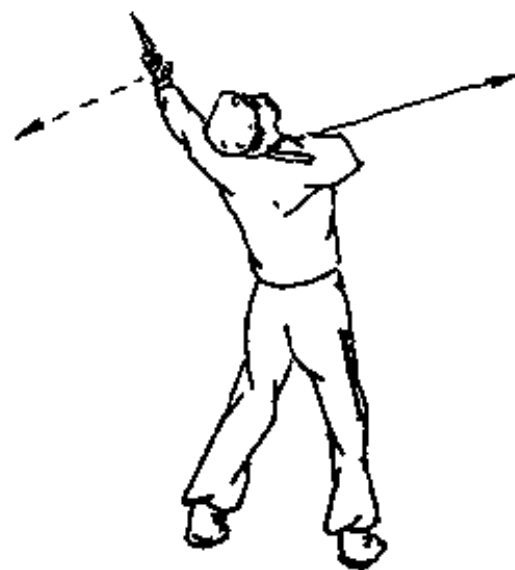


图5-128



图5-129



图5-130

5、上动不停,上体右转约 45° 朝南,重心移至右腿,左腿屈膝向上提起,脚面绷紧,脚尖内扣,同时,左手匕经前向左,右手匕经前向右,两臂一起直臂平摆,屈肘收于两腰侧,两手

心朝内,左匕首尖朝左后,右匕首尖朝右后;眼视左方。(图5—131)

6、上动稍停,右腿屈膝全蹲,左脚向左侧伸出,脚尖内扣成左仆步;同时,左手匕向左下方,右手匕向右上方,两臂一起直臂推出,两手心向右下,两匕首尖均朝后;眼视左匕首。(图5—132)

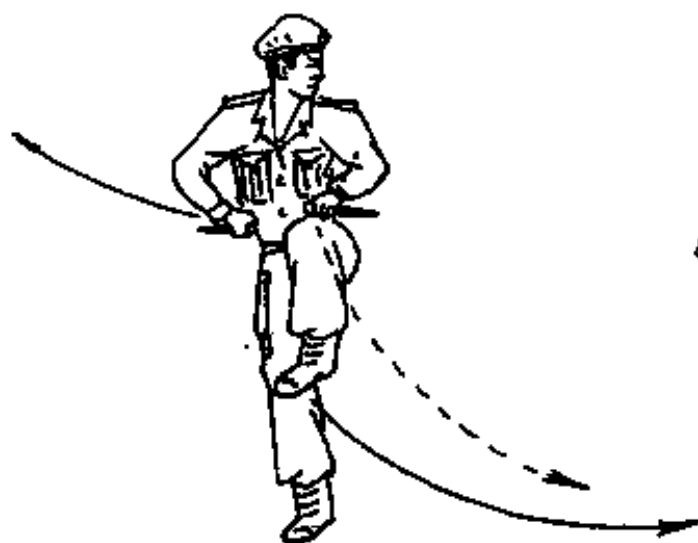


图5—131

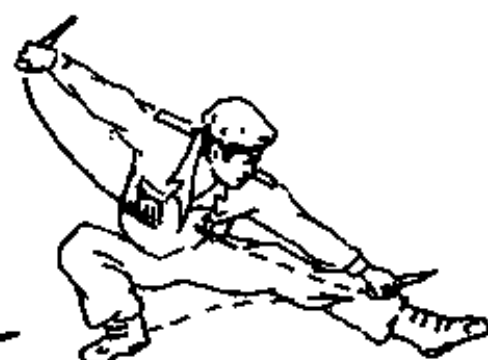


图5—132

要点:整个动作过程两臂应尽量在水平面上运动。转身要快,仆步要稳,定势须挺胸、塌腰、沉髋。

(四三)震脚虚步对插

1、上体直起,重心移至左腿,微屈膝,右腿提起,脚掌离地约20公分;同时,两匕首收于腹前,两手心均朝上。左匕首尖向左后,右匕首尖朝右后;眼视左前方。(图5—133)

2、上动略停,右脚在左脚内侧跺地震脚,上体右转约 45° 朝西南,左脚随之前出,以脚尖点地成左虚步;同时,左手匕向后、向左,右手匕向后、向右,直臂平摆,然后;两臂屈肘在胸前,两手心朝下,左匕首尖朝左前,右匕首朝右前,两手心均朝下;眼视左前方。(图 5—134)



图5—133



图5—134

要点:虚步时,右实左虚要分明,上体须微向右转、前倾,挺胸,立腰。

结束动作

(四四)退步并步还原

1、左脚向右后退步,两匕首同时收于腰侧,手心向上。(图 5—135)

2、上动不停,右脚向右后(西北)退步;左手匕向左后,右手匕向右后,两臂同时后摆,直臂,左手心向右后,右手心向左后,两匕首尖均朝后上;眼视左方。(图 5—136)

3、上动不停,左脚向右脚靠拢成并步站立;同时,左手匕微屈肘,置于左侧,手心向左后,匕首尖朝左后,右手匕微屈肘,置于右侧,手心向左后,匕首尖朝左后;眼视左前方。(图 5—137)

要点:三个分解动作上下须协调一致,连贯完成。并步站立时,两肩松沉,稍后张,挺胸、收腹、敛臀。

(四五)收势

两臂自然下垂,右手匕贴靠在右腿侧,左手匕贴靠在左腿侧,两手心朝内,两匕首尖均朝后;眼平视正前方。还原成预备势。(图 5—138)



图5—135



图5—136



图5-137



图5-138

要点：头端正，颈内收，神态自然，始终不懈。

第六章 阴阳把匕首对练

阴阳把小匕首对练是一人阴把反握匕首，另一人阳把正握匕首，进行对刺练习的套路。它套路短小精悍，攻防有序，动作连贯流畅，内容丰富，刺法多变，实为一套熟练技法、增长实战能力，健身防身的有效练习手段。

一、动作名称

起势

第一段

- | | |
|-----------|--------|
| (一)乙：弓步刺肋 | 甲：震脚接防 |
| (二)甲：弓步下扎 | 乙：横掌拍腕 |
| (三)乙：弓步撩扎 | 甲：虚步拨挡 |
| (四)甲：马步横刺 | 乙：马步下斩 |
| (五)乙：弓步冲拳 | 甲：转身闪躲 |
| (六)甲：回身上刺 | 乙：退步外格 |
| (七)乙：弓步下劈 | 甲：上步架防 |
| (八)甲：右侧踹肋 | 乙：抄拨防腿 |
| (九)乙：弓步直刺 | 甲：外格压腕 |
| (十)甲：反手上刺 | 乙：撤步横拍 |

(十一)甲:横步下扎 乙:撤步上架

(十二)乙:撤步下刺 甲:仆步截腕

第二段

(十三)乙:踩脚上架 甲:提膝下扎

(十四)乙:侧踹击肋 甲:马步格防

(十五)乙:弓步直刺 甲:撤步外格

(十六)甲:拍掌横刺 乙:弹腿推掌

(十七)乙:弓步直刺 甲:撤步外挂

(十八)乙:踩脚压拳 甲:撤步冲拳

(十九)乙:马步侧刺 甲:马步格臂

(二十)乙:勾脚挑踢 甲:提膝闪躲

二、动作说明

预备势

(一)甲、乙并步站立,甲右手阴把反握匕首(虎口朝匕首柄),匕首尖朝上,平贴于右前臂内侧;乙右手阳把正握匕首(虎口朝匕首尖),匕首尖朝下;甲乙侧身相对,距离约一步半。面向相反。(图6—1)



图6—1

(二)甲、乙两臂内旋,两手提于两胯旁。目视左侧。(图6—2)

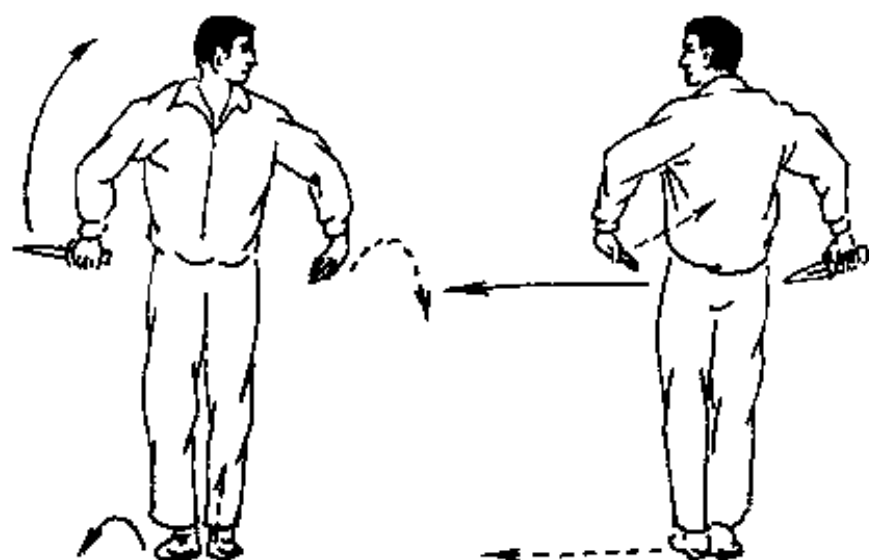


图6-2

第一段

(一)乙:弓步刺肋 甲:震脚接防

乙:左脚上成左弓步,上体随之左转;同时用右手正握匕首向甲左肋部刺击;目视甲左肋;

甲:右脚提起,向后踏步震脚,左脚提至右脚踝内侧,上体左转,同时右臂外旋,屈肘上举匕首,并用左手向外搂乙方右腕,防开乙匕首的刺击。(图6—3)

(二)甲:弓步下扎 乙:横掌拍腕

甲:左脚上成左弓步;左手握拳收抱于腰侧,同时右手持

匕首向前下扎击乙头部；

乙：身体重心右移，同时上体右后转；随转身并用左掌横向拍击甲右腕，防开其匕首；双方均目视甲匕首。（图6—4）

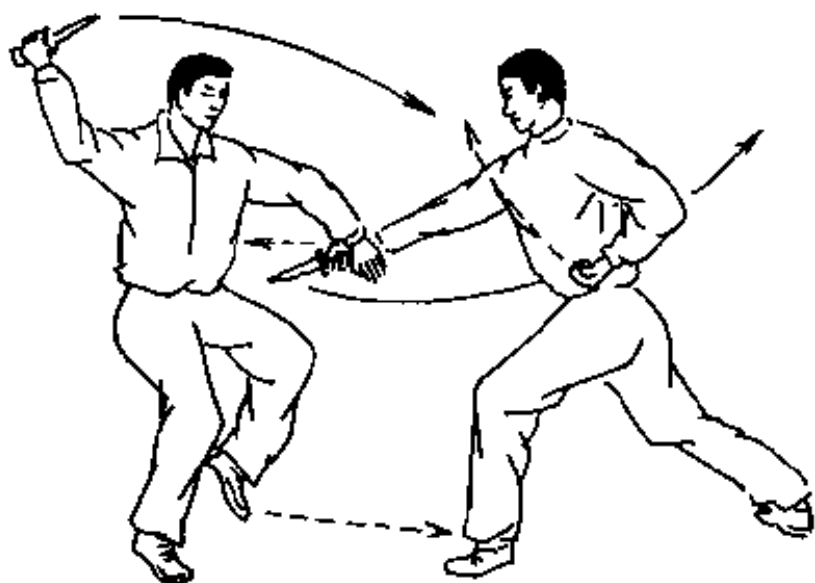


图6—3

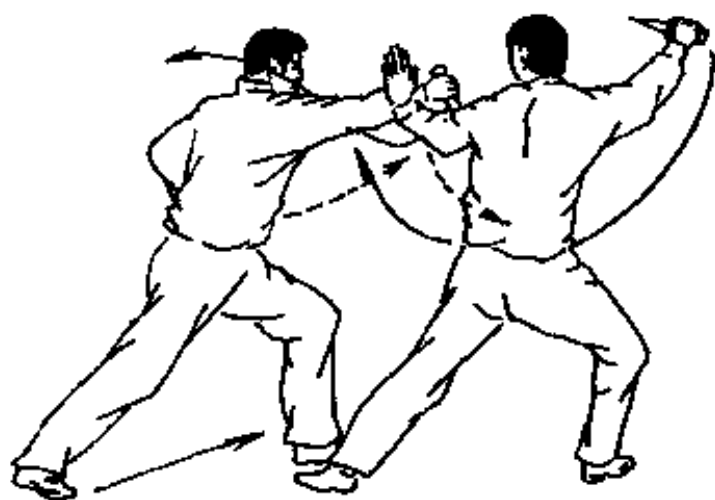


图6—4

（三）乙：弓步撩扎 甲：虚步拨挡

乙：身体重心左移，身体随之左转，成为左弓步；同时右手

持匕首向前上撩扎甲腹胸部；目视匕首；

甲：右脚前上成右虚步；右手持匕首屈肘收回，左掌向外拨挡开乙匕首；目视左掌。（图 6—5）

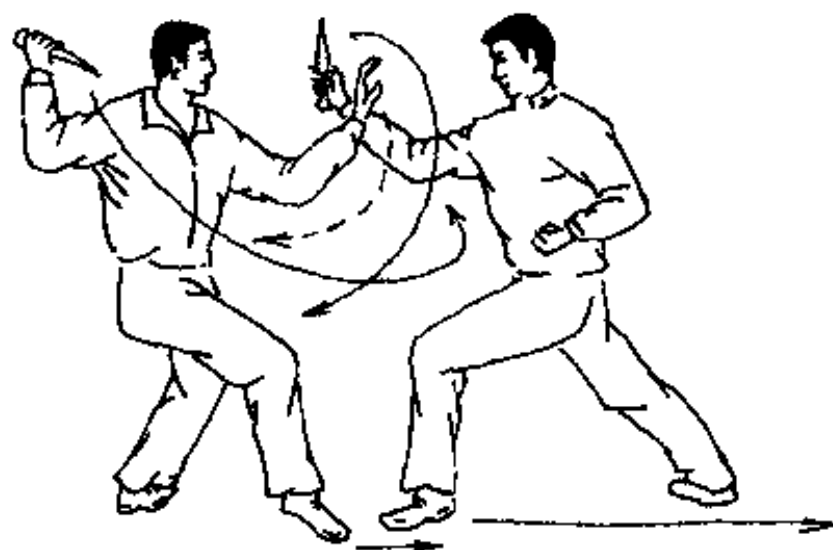


图6-5

（四）甲：马步横刺 乙：马步下斩

甲：右脚前上半步，身体左转成为马步；同时，左手成拳收抱于腰间，随转身，右手持匕首向前、向左横刺乙左肋，目视匕首；

乙：左脚后退成右弓步，右臂向左、向下、向右斩甲右臂外侧，防开匕首；目视右臂。（图 6—6）

（五）乙：弓步冲拳 甲：转身闪躲

乙：身体重心前移成为右弓步；同时右臂屈肘收于腰间，左直拳向前击打甲右肋；目视左拳；

甲：身体重心左移成左弓步，身体左移；右手持匕首向上向前屈臂举起；目视左前方。（图 6—7）

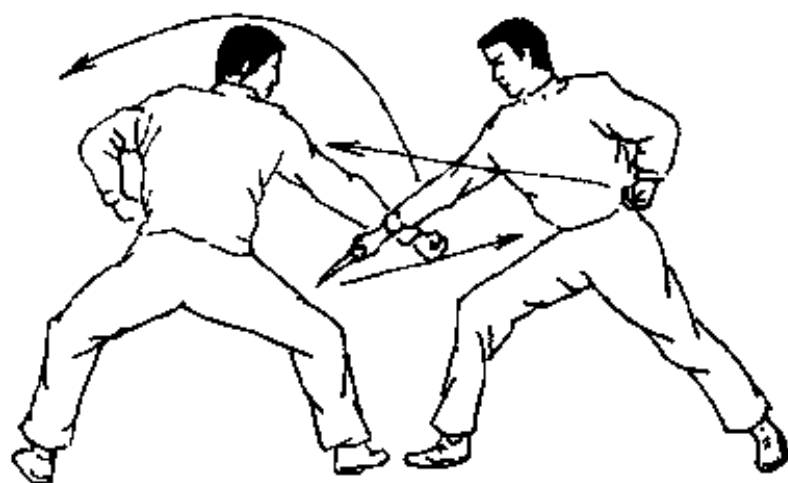


图6-6

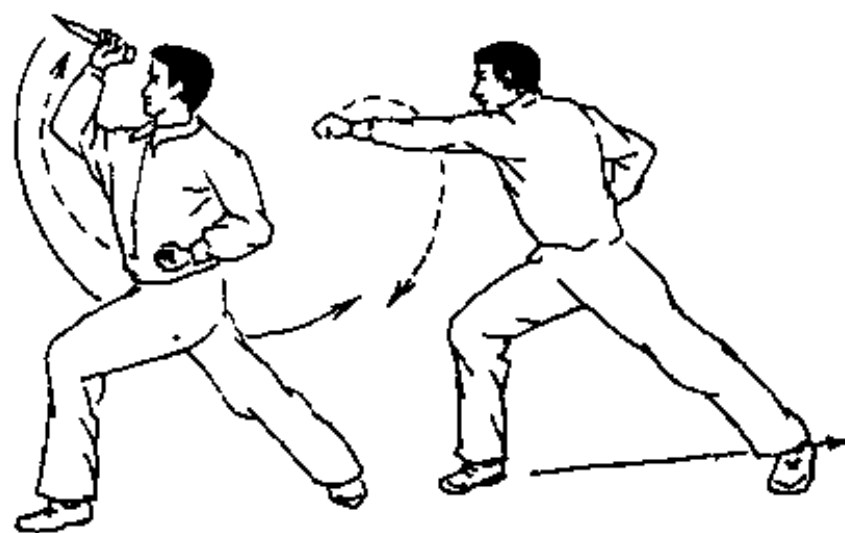


图6-7

(六)甲：回身上刺 乙：退步外格

甲：身体右转成右弓步，右手握匕首向右向上方刺出，刺击乙方左肋部；目视匕首；

乙：右脚后退一步，成为虚步，同时用左臂向外格甲右腕，防开甲匕首；目视甲匕首方向。（图6—8）

(七)乙：弓步下劈 甲：上步架防

乙：身体重心左移，成为左弓步，右手持匕首向前、向下劈

击甲头部；目视乙首；

甲：左脚前上一步，右臂屈肘向上架乙右小臂，防开乙匕首；目视乙匕首。（图 6—9）



图6-8



图6-9

(八)甲：右侧踹肋 乙：抄拨防腿

甲：左腿支撑身体，用右侧踹腿向乙左肋部踹击；

乙：上体右转，右臂屈肘收手腰侧，同时用左臂向右横向抄拨甲小腿，防开其腿的踹击；目视甲方。（图 6—10）

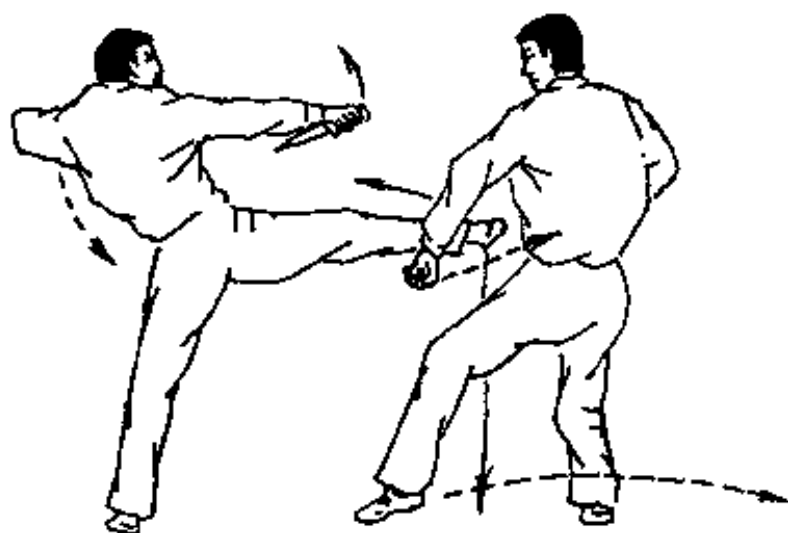


图6—10

(九)乙：弓步直刺 甲：外格压腕

乙：左脚后撤一步成为右弓步，右手持匕首直向前刺甲方面部；目视甲面。

甲：右脚下落成右弓步，右臂向外、向下格压乙右腕外侧，防开其匕首的刺击；目视乙匕首。（图 6—11）

(十)甲：反手上刺 乙：撤步横拍

甲：左脚向右脚内侧并拢成为并步，屈膝半蹲，右手持匕首向左、向下再向右上反手上刺乙胸；目视匕首；

乙：右脚后撤一步，成为马步，右匕首向右上摆，同时用左

掌向右前横拍，防开甲匕首。(图 6—12)

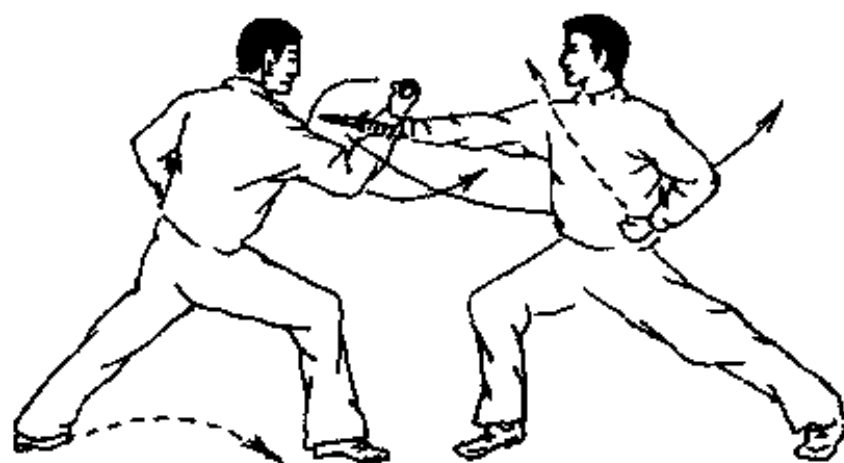


图6-11

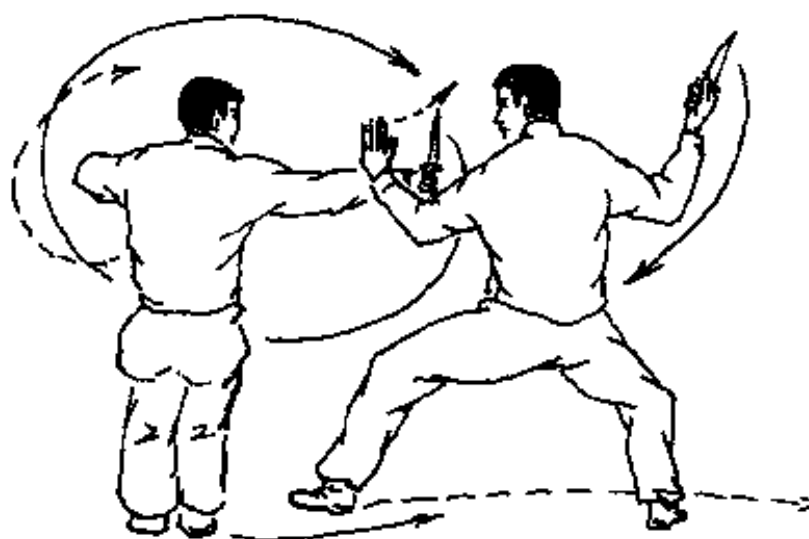


图6-12

(十一)甲：横步下扎 乙：撤步上架

甲：右脚右跨一步，成为横弓步，右手持匕首向下、向左、向上、向右下扎击乙头部；目视乙头；

乙：左脚后撤步，成为右弓步，同时左臂肘向上架挡甲右腕，防开其匕首；目视甲匕首。(图 6—13)

(十二)乙：撤步下刺 甲：仆步截腕

乙：右脚后撤一步，成为左弓步；右手持匕首向前下刺甲右大腿；目视匕首；

甲：左腿全蹲成仆步；右臂向下向外格斩截击乙右腕，防开其匕首；目视乙匕首。（图6—14）

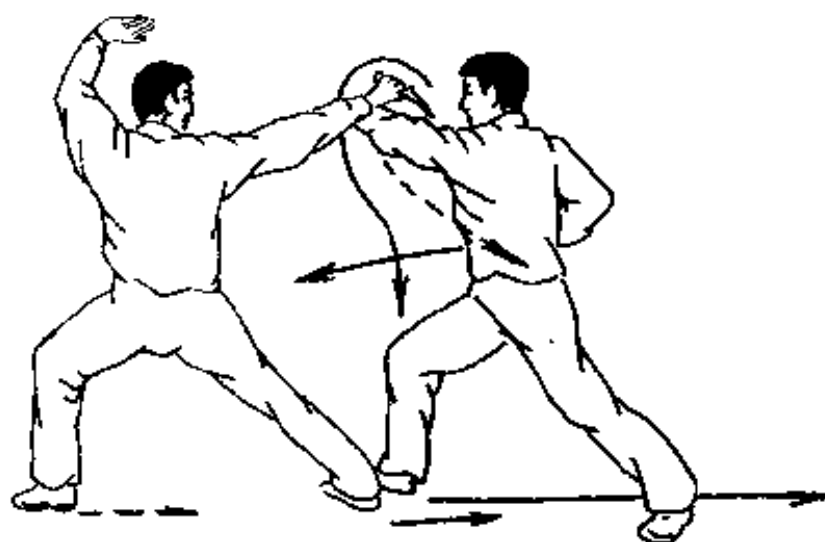


图6—13

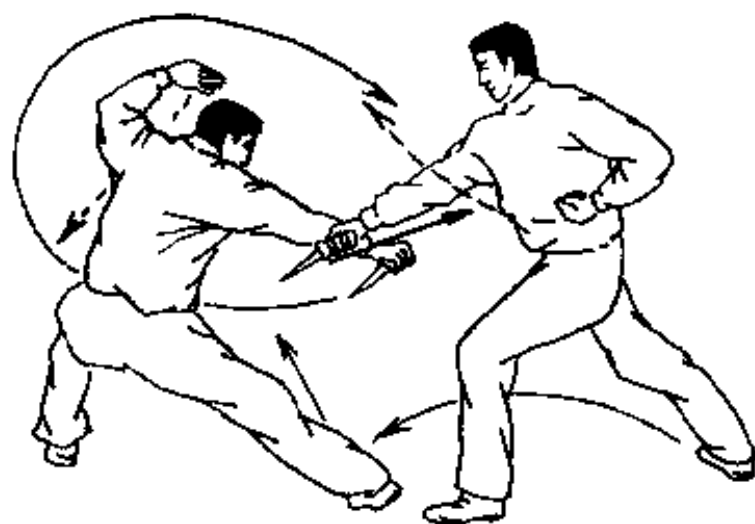


图6—14

第二段

(十三)乙：踩脚上架 甲：提膝下扎

乙：身体重心移于左腿，支撑体重，右脚脚尖外展，向前下踩击甲右膝关节；

甲：左腿支撑身体，右腿屈膝上提，躲开乙右脚的踩击；右手持匕首向左、向上、向右下扎击乙头部；乙左臂屈肘向上架挡开甲匕首；目视甲方。（图 6—15）

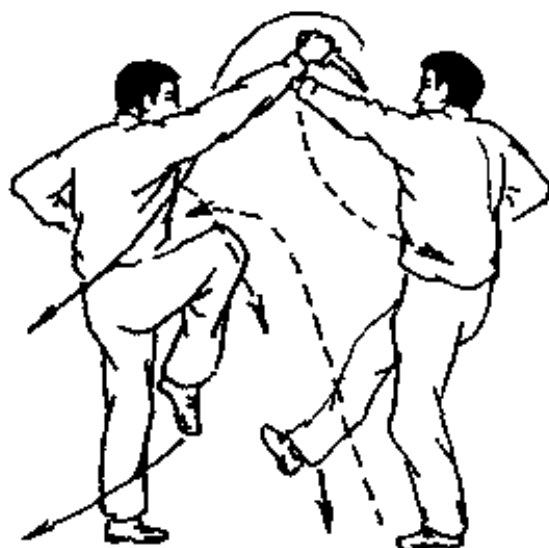


图6-15

(十四)乙：侧踹击肋 甲：马步格防

乙：右脚落地踏实，左腿提起向甲右肋部踹击，目视甲右肋；

甲：右脚后撤一步，身体右转，成为马步，同时用左臂向外格防开乙左腿；目视乙方。（图 6—16）

(十五)乙:弓步直刺 甲:撤步外格

乙:左脚落地,成为左弓步;同时身体左转,右手持匕首向前刺击甲胸部;目视甲胸;

甲:左脚后撤一步,成为右弓步;同时左臂向外格拨开乙右臂;防开其匕首;目视乙匕首。(图 6—17)

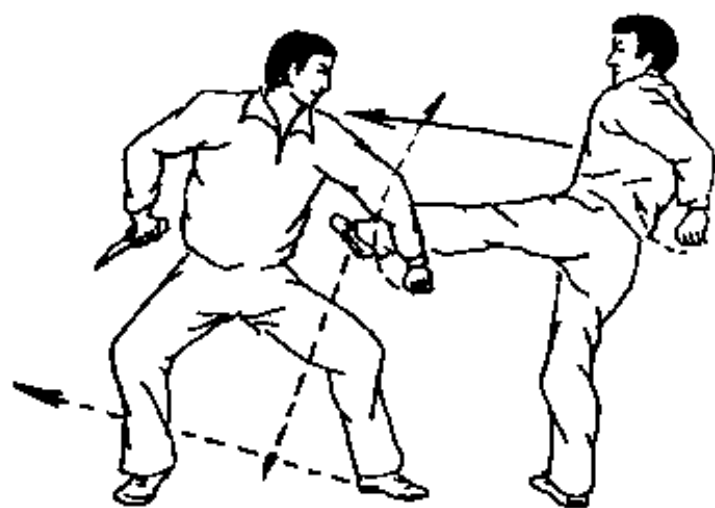


图6-16

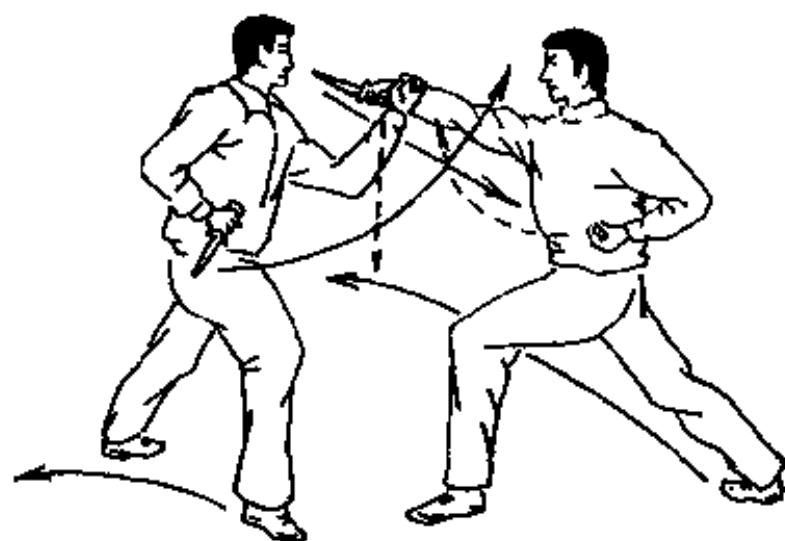


图6-17

(十六)甲：拍掌横刺 乙：弹腿推掌

甲：上体左转，右手持匕首向前向左横刺乙左肋；

乙：左腿支撑身体，右腿向前弹踢甲裆，并用左掌向前、向右横推甲右腕，防开其匕首；甲又用左掌向下迎拍乙右脚面，防开其弹裆腿。（图 6—18）

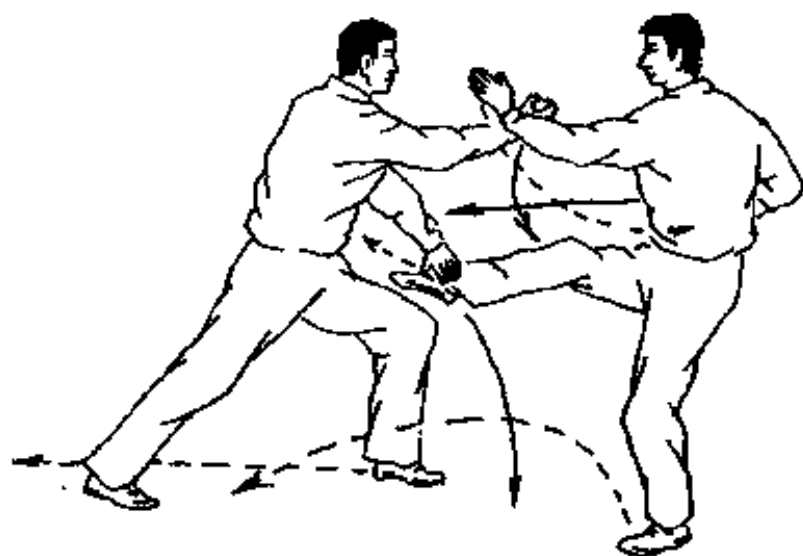


图6—18

(十七)乙：弓步直刺 甲：撤步外挂

乙：右脚下落，左脚前上成为左弓步；左手成拳屈臂收于腰侧，右手持匕首向前直刺甲胸部；目视甲方；

甲：左脚后腿一步，上体左转成马步；同时右臂向下、向外挂挡乙右臂，防开乙匕首；目视乙方。（图 6—19）

(十八)乙：踩脚压拳 甲：撤步冲拳

乙：左腿支撑体重，右脚脚尖外展，向前踩击甲右膝关节；

甲：右脚后撤一步，成为左弓步，躲开乙之踩膝；同时用左

冲拳向乙方腹部击打；乙右手持匕首后摆，同时用左拳向下压开甲之左冲拳；目视甲方。（图 6—20）

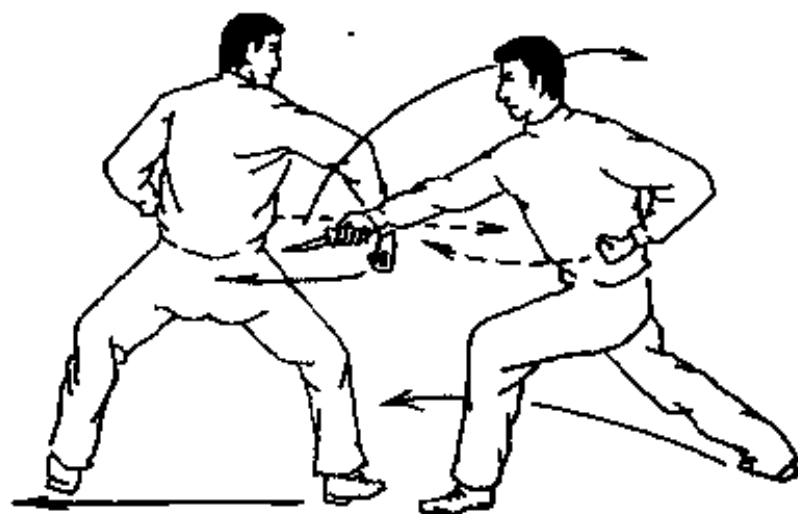


图6-19

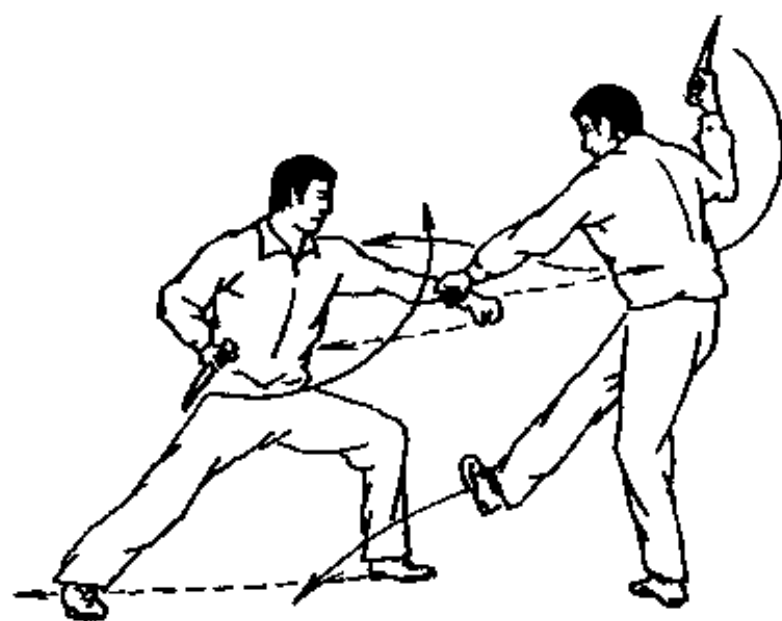


图6-20

（十九）乙：马步侧刺 甲：马步格臂

乙：右脚落地，身体向左后转，成为马步；右手持匕首向右

侧刺击甲胸；目视甲方；

甲：左脚后撤，上体左转，成为马步；同时用右臂向左横格开乙右臂，防开其匕首；目视乙方。（图 6—21）

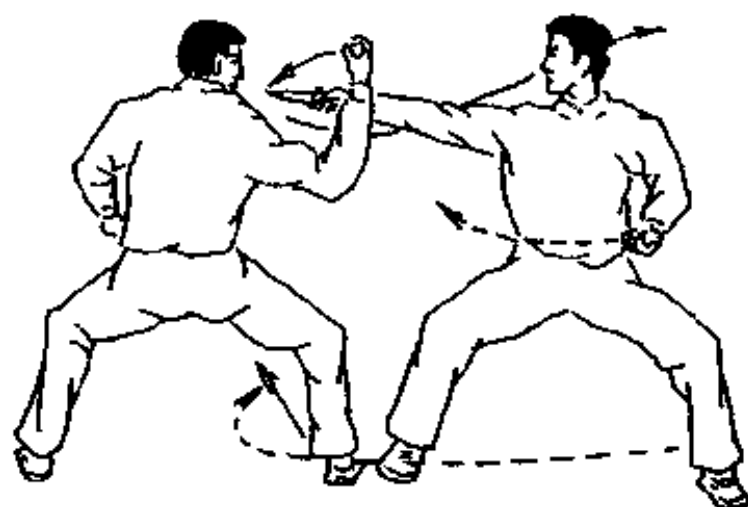


图6--21

（二十）乙：勾脚挑踢 甲：提膝闪躲

乙：右腿支撑身体，身体右后转，同时用左脚向前向右勾踢甲右腿踝部；右手持匕首向右后摆。

甲：左腿支撑身体，右腿屈膝上提、防开其勾腿挑踢；目视乙方。（图 6—22）

收 势

1. **甲：**右脚经左腿前向左落步，上体左转；

乙：左脚落地成为横弓步；左臂屈肘于胸前。（图 6—23）

2. 动作不停，**甲：**上体继续左后转成左弓步；右手持匕首于胸前，匕首尖向前下；目视匕首。

乙：身体重心左移，成为左弓步，右手持匕首向下、向前、

向上置于胸前，匕首尖朝前上；目视匕首。（图 6—24）

3. 甲、乙左脚向右脚并拢，两腿直立；同时两臂伸直垂于体侧；目视前方。（图 6—25）

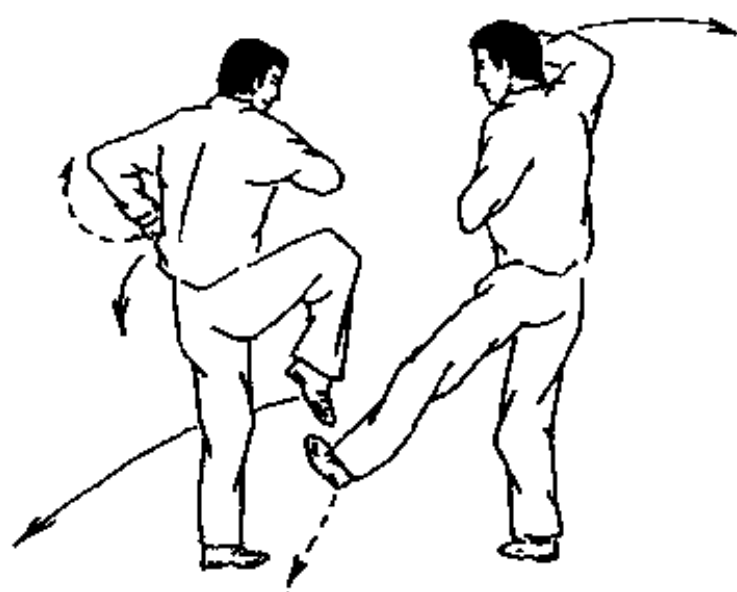


图6—22

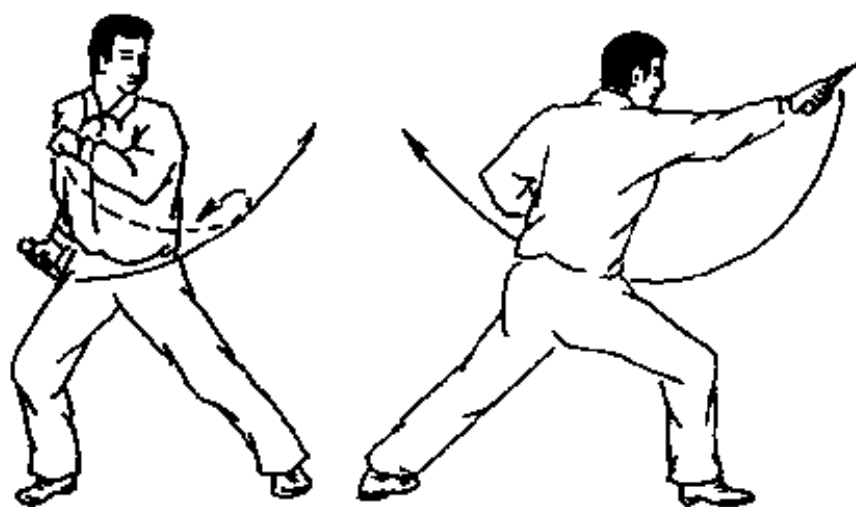


图6—23

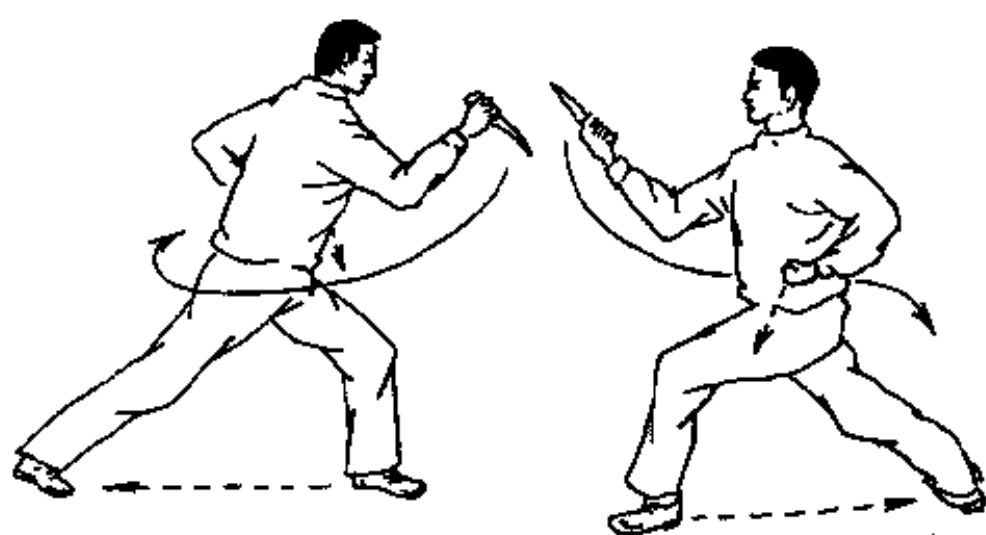


图6-24

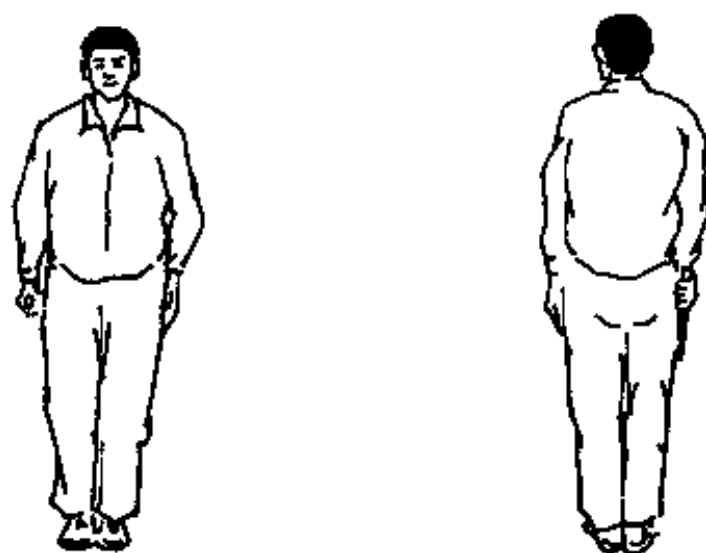


图6-25

第七章 双匕首对枪连环小套子

双匕首对枪连环小套子,练习时可首尾相接,反复练习。其套路短小,动作连贯,变换巧妙自然,忽起伏,忽跳跃,忽东忽右,变化莫测,具有独特的风格。经常练习有利于发展速度、灵巧、耐力素质,也有利于培养勇敢顽强、不畏强手的意志品质。

一、动作名称

- | | |
|---------------|-------------|
| (一)甲:持枪并步站立 | 乙:持匕首并步站立 |
| (二)甲:转身劈枪 | 乙:转身架匕首 |
| (三)甲:转身舞花提膝端枪 | 乙:飞转身弓步架藏匕首 |
| (四)甲:弓步扎枪 | 乙:绕上虚步拨枪 |
| (五)乙:上步马步横刺 | 甲:抽枪低头躲闪 |
| (六)甲:弓步扎枪 | 乙:转身虚步拨枪 |
| (七)乙:弓步横刺匕首 | 甲:抽枪低头躲闪 |
| (八)乙:弓步下扎匕首 | 甲:弓步横上架枪 |
| (九)乙:上步左弓步横刺 | 甲:撤步横格拦枪 |
| (十)甲:俯身扫枪击腿 | 乙:提膝躲闪下刺匕首 |
| (十一)甲:撤步枪劈枪 | 乙:落步格架枪 |
| (十二)甲:弓步扎枪 | 乙:上步转身挂防 |

- | | |
|------------------|------------|
| (十三)甲:弓步抽枪上平刺 | 乙:上步转身双挂栏枪 |
| (十四)甲:撤步枪把劈头 | 乙:翻身枪劈双匕首 |
| (十五)乙:弓步双匕首刺面 | 甲:仰身抱枪格挡 |
| (十六)乙:横裆步双匕首回刺 | 甲:摔枪低头闪躲 |
| (十七)甲:转身下抡扫枪 | 乙:纵跳闪躲 |
| (十八)甲:弓步劈枪 | 乙:弓步上架匕首 |
| (十九)甲:转身抡枪弓步背枪推掌 | 乙:转身弓步架藏匕首 |
| (二十)甲:并步持枪 | 乙:并步持匕首 |

二、动作说明

(一)甲:持枪并步站立 乙:持匕首并步站立

甲:两脚并步站立,右手横枪垂于体右侧,左手五指并拢垂于体左侧,目视前方;

乙:两手各持一把匕首(反握匕首——虎口朝柄);两匕首置于两侧胯旁,匕首柄朝前,匕首尖朝后,并步站立;目视前方。(图7—1)

(二)甲:转身劈枪 乙:转身架匕首

甲:身体右转90度,右脚向右后退步成左弓步;同时右手握枪向上直举,左手在右手上面握枪,随即右手稍向枪后端下滑,左手立即顺枪身下滑将枪由上向下劈击乙头部;目视乙头;

乙:身体左转90度,右脚后退成左弓步;同时两手持匕首

交叉上举于额上方,架住甲方的劈枪,左匕首在内,尖向右上,右匕首在外,尖向左上;目视甲枪。(图 7—2)

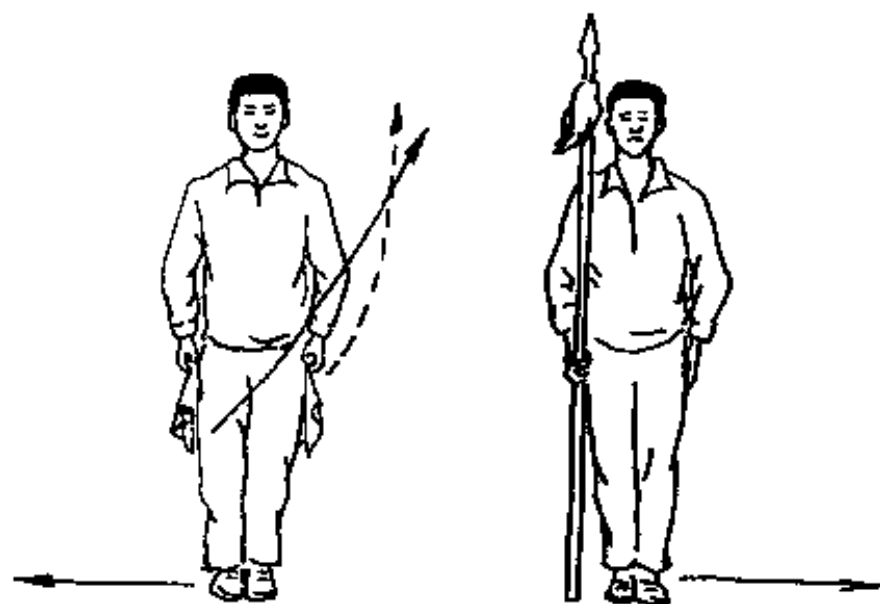


图7-1

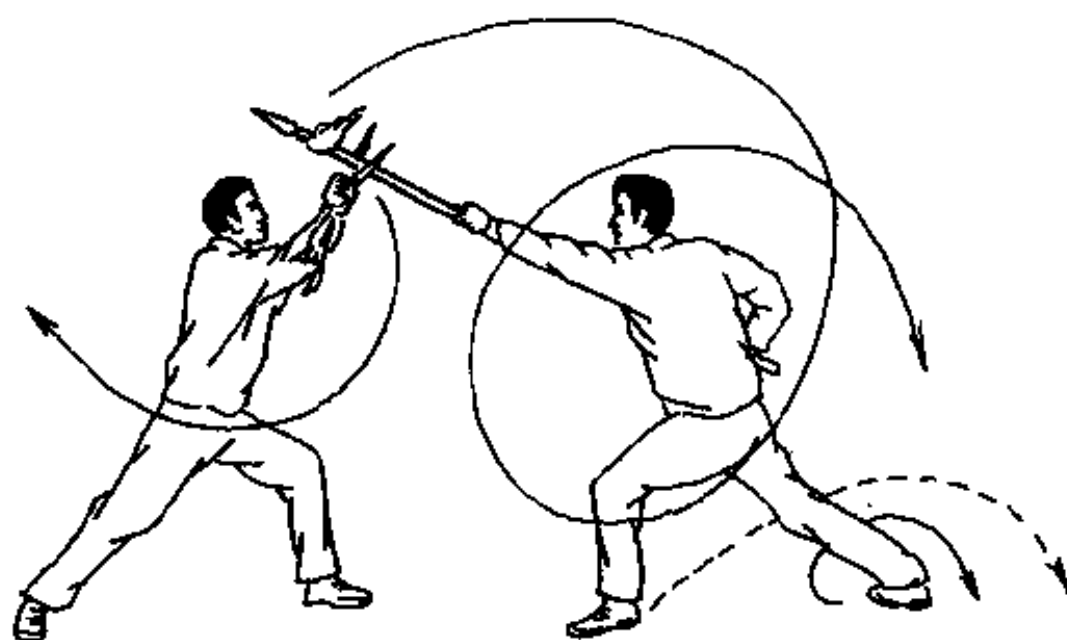


图7-2

(三)甲:转身舞花提膝揣枪 乙:转身弓步架藏匕首

甲:体右转,右脚向前上步,左脚上一步;同时两手握枪身中段,左手微内旋,虎口压枪拨指使枪随动作向上向前向下划弧绕行,右手外旋与左手交叉于体前拨枪,使枪经右腿外侧抡一立圆;身体继续右转,右脚向后退一步,重心移至右腿,提左腿屈膝;枪随转体动作在左侧抡绕半圈,枪头朝前上成提膝平端枪;目视乙方;

乙:右外摆步,左脚内扣,向右转体,同时右匕首向右摆,身体继续右转成右弓步;右匕首上摆举于头右侧上方,尖朝外,左匕首屈臂向右藏于右腋下,尖朝前;目视甲。(图7-3、4)

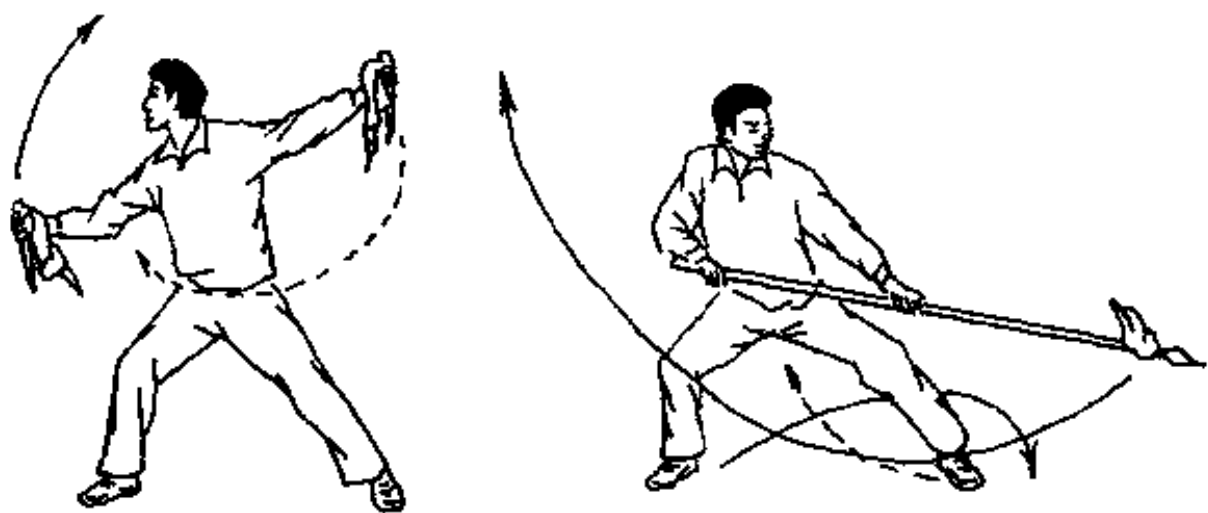


图7-3

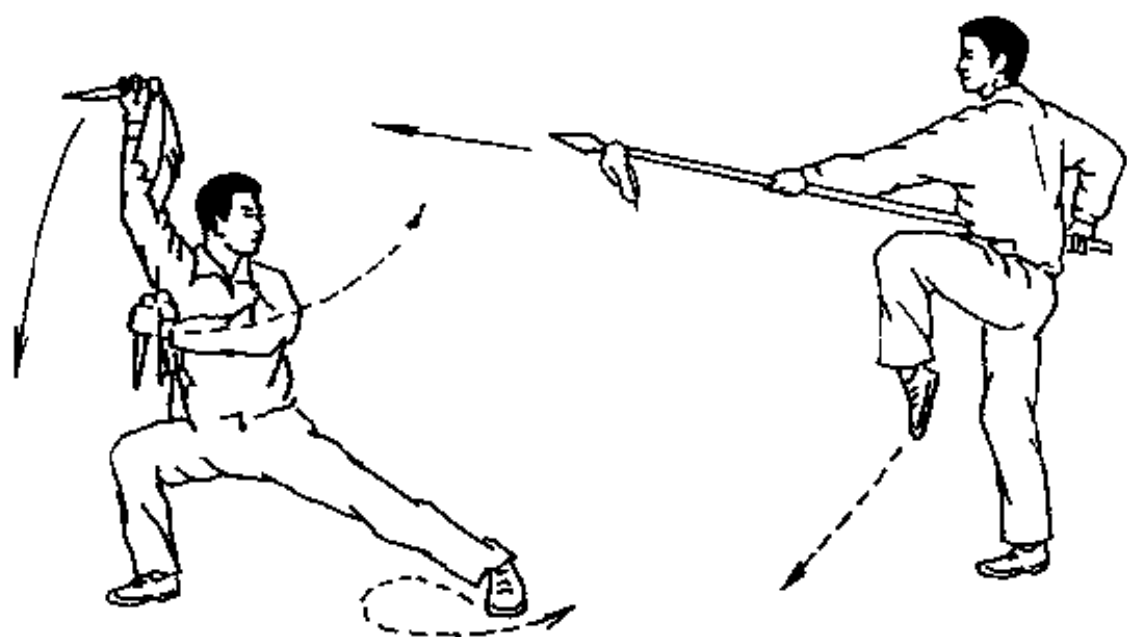


图7-4

(四)甲：弓步扎枪 乙：绕上虚步拨枪

甲：左脚前落成左弓步；同时两手持枪，后抽后立即滑把向前扎击乙方面部；目视乙方；

乙：左脚向左前绕上步成左虚步；同时向右偏头躲开枪锋，并用左臂向外下拨甲枪前段枪杆，左匕首尖朝前，右匕首自然下摆，尖朝后，目视甲。（图7-5）

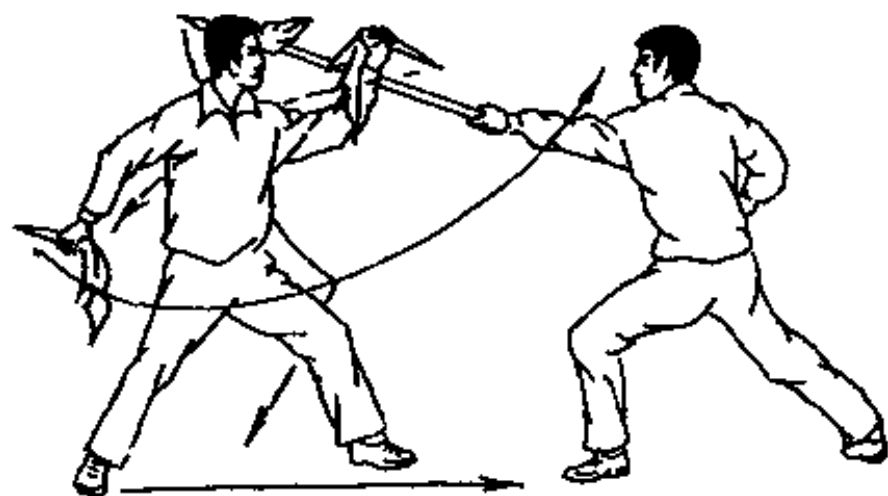


图7-5

(五)乙：上步马步横刺 甲：抽枪低头躲闪

乙：身体左转，右脚前上成弓步；同时左匕首向下向后摆，右手持匕首向前向左横刺甲头部，目视甲；

甲：上体前俯，抽枪低头闪躲；目视乙。（图 7—6）

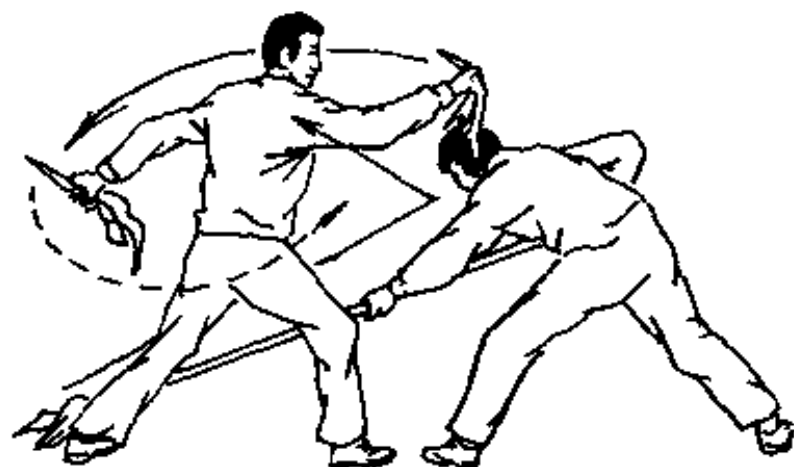


图7—6

(六)甲：弓步扎枪 乙：转身虚步拨枪

1. 甲：下肢不动，抬头直身；两手握枪向后抽枪，枪头斜上绷起，枪杆斜置于体右侧；目视乙方；

乙：随横刺匕首的惯性继续左后转体；右匕首左下摆，左匕首后右摆。（图 7—7）

2. 接上动，甲向前上方扎乙头部右侧；目视乙方；

乙不停，身体右转；右手持匕首向右后摆拨压枪杆前段，左匕首随之左摆于左胯侧，尖朝后上；目视甲。（图 7—8）

(七)乙：弓步横刺匕首 甲：抽枪低头躲闪

乙：右脚前上半步成右弓步，同时身体右转；右手持匕首

向右后摆,压按枪杆前段,左手持匕首向前向右横刺甲头部;
目视甲;

甲:上体前俯,抽枪低头闪躲;目视乙。(图 7—9)

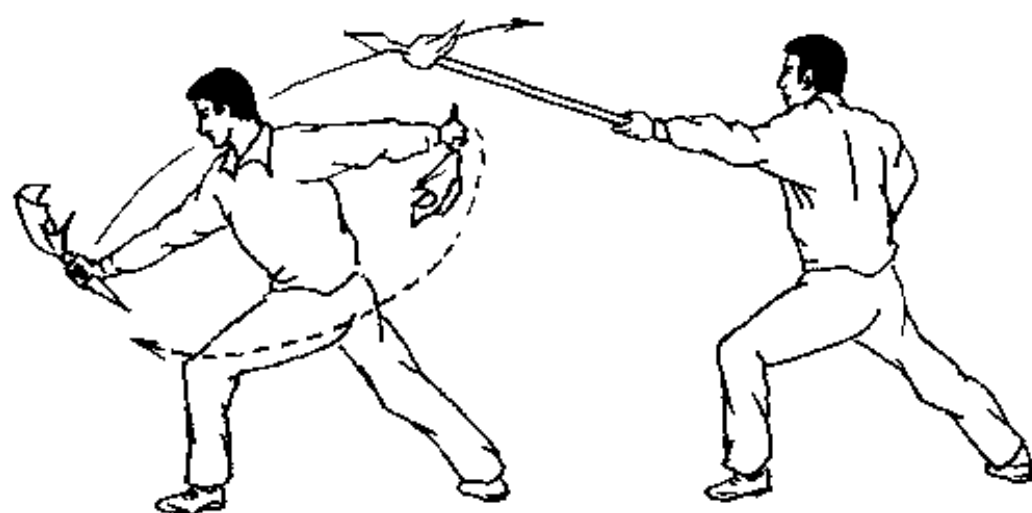


图7-7

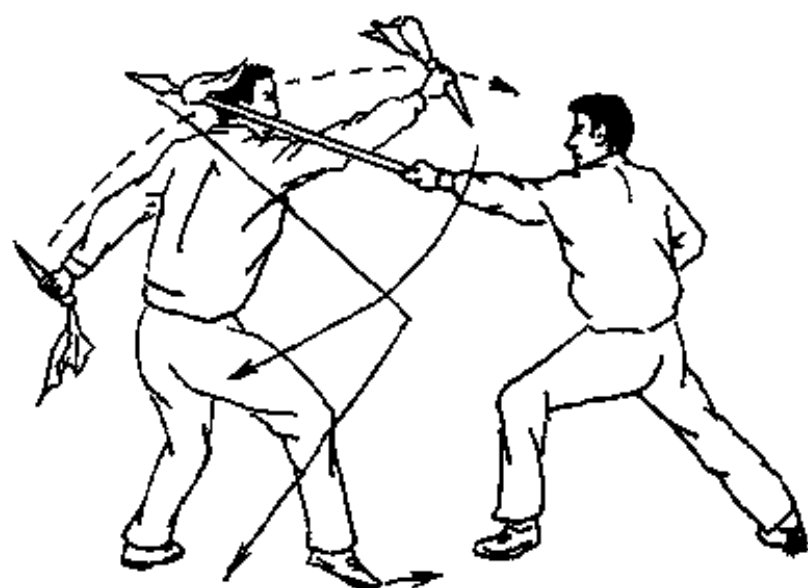


图7-8

(八)乙:弓步下刺匕首 甲:弓步横上架枪

乙:下肢不动,左匕首收回,同时右匕首向上、向前下劈刺

甲头；目视甲；

甲：头向右偏闪，抬头直身；左手向枪前端滑握，并横枪上架，用枪中段架住乙右匕首；目视乙。（图 7—10）

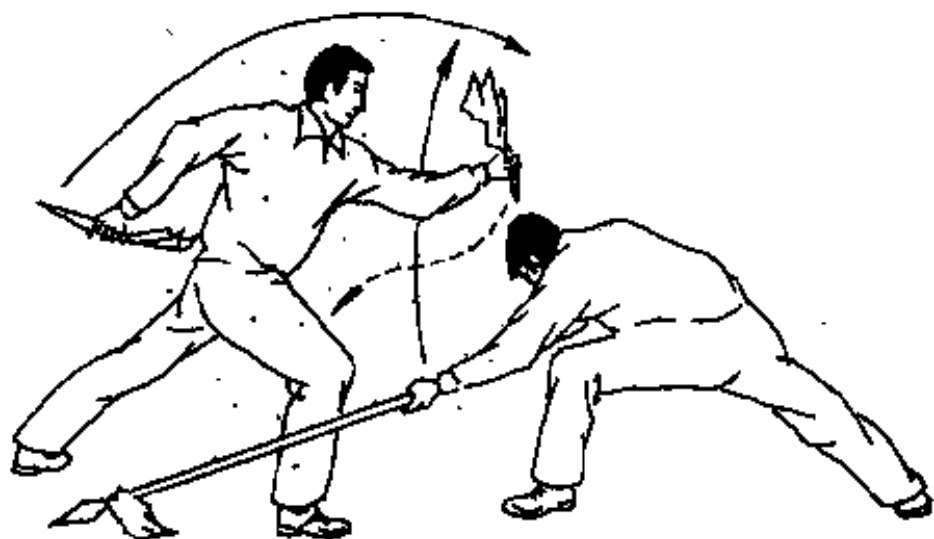


图7—9

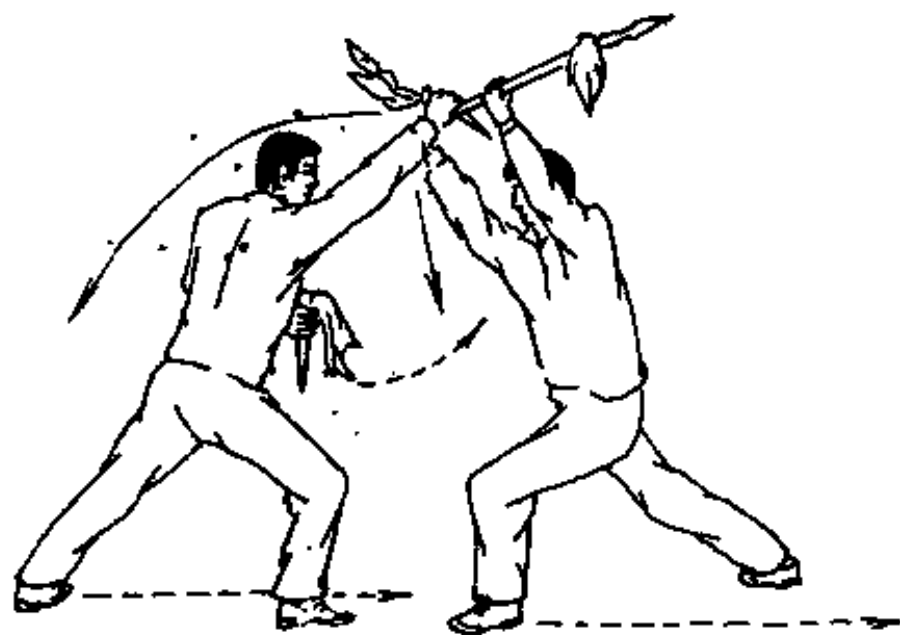


图7—10

(九)乙:上步左弓步横刺 甲:撤步横格
拦枪

乙:左脚向前一步成左弓步;同时右匕首向后摆,左匕首向前向左横刺甲右肋部;目视甲;

甲:左脚后撤成右弓步;同时枪把端向下树枪,用枪杆中段向左横格拦乙左匕首;目视乙。(图7-11)

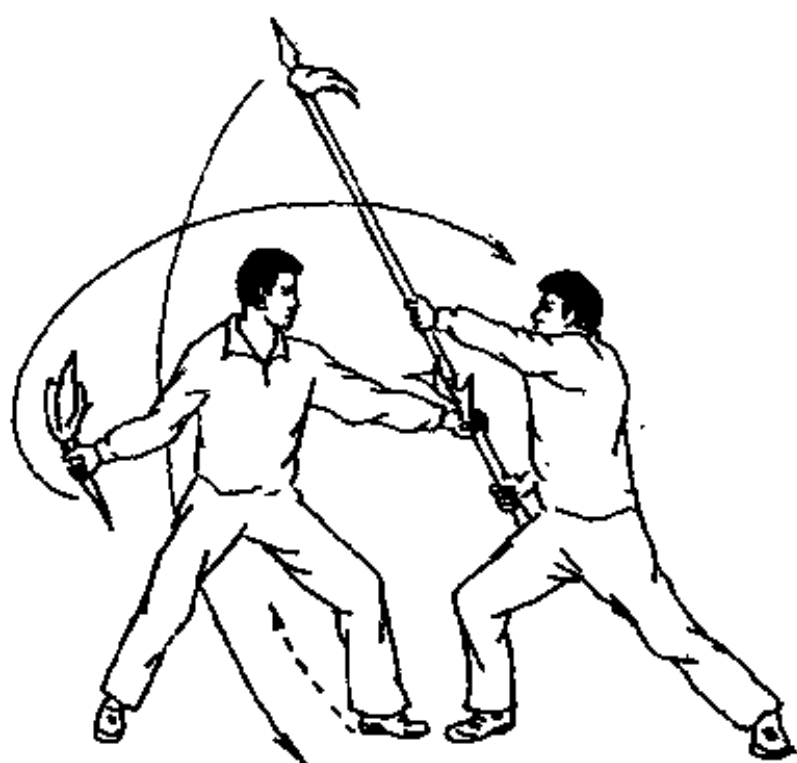


图7-11

(十)甲:俯身扫枪击腿 乙:提膝躲闪下
刺匕首

甲:下肢不动,上体前俯;用枪前段向下、向左扫击乙左腿;目视乙;

乙：右腿支撑身体，左腿屈膝上提躲闪甲枪；同时，左匕首向下向后摆，右匕首向前向下刺；目视甲。（图 7—12）

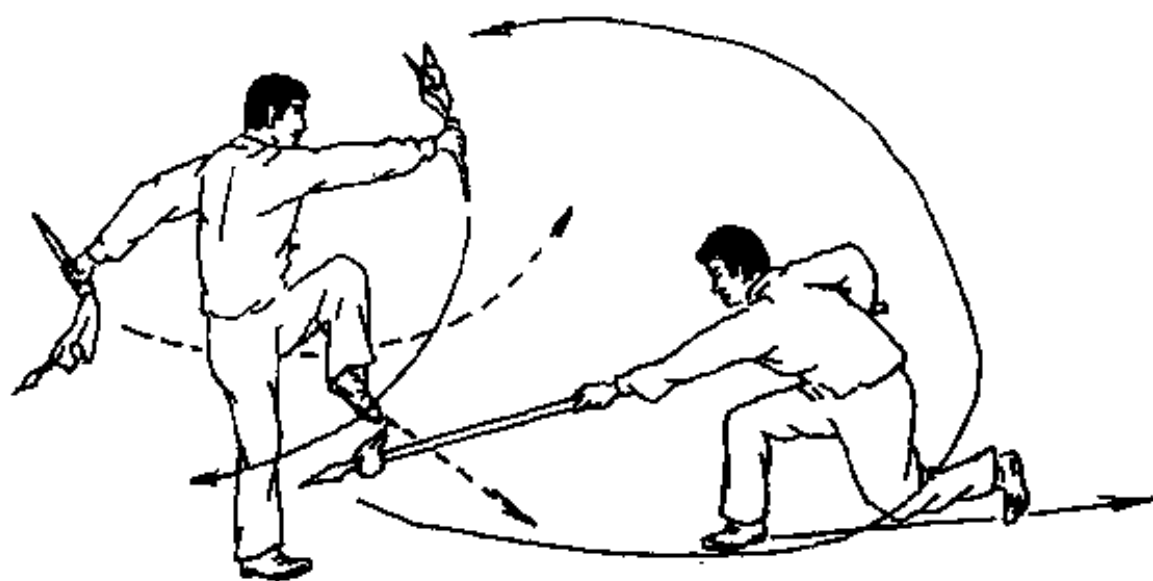


图7—12

（十一）甲：撤步抡劈枪 乙：落步格架枪

甲：右脚后撤一步成为左弓步，两手持枪，使枪向下、向后、向上、向前下抡劈乙头；目视乙；

乙：左脚落成虚步；同时向右偏头躲闪劈枪，右匕首向下向后摆，尖向后方，左匕首向前向上、向外架甲枪杆中前段；目视甲。（图 7—13）

（十二）甲：弓步扎枪 乙：上步转身挂防

甲：下肢不动，左手滑握，右手握把端抽枪，继而向前滑把挺枪刺乙腹部；目视乙；

乙：右脚前上步，身体左后转；左匕首随之左后上摆，右匕首随转体向左后摆，并用小臂挂防甲枪；目视左后方。（图 7—14）

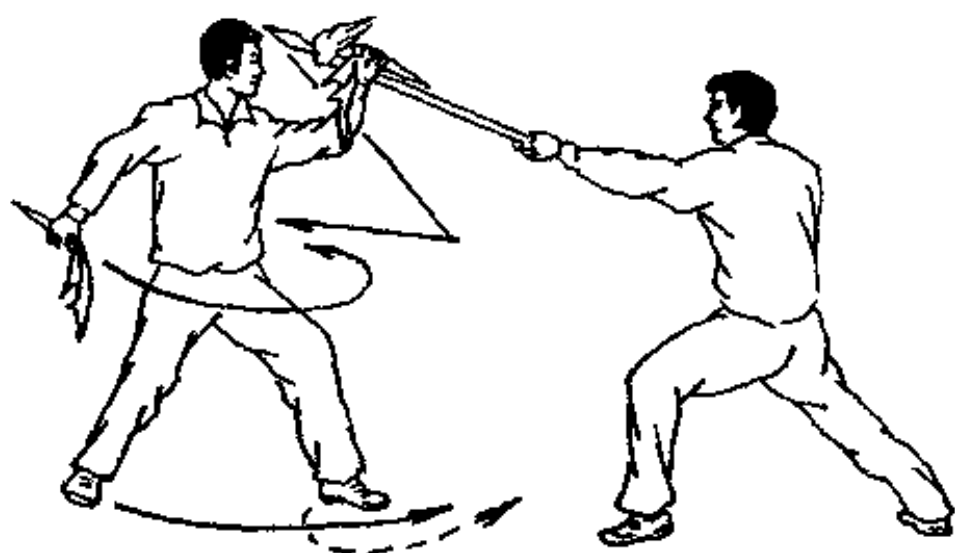


图7-13

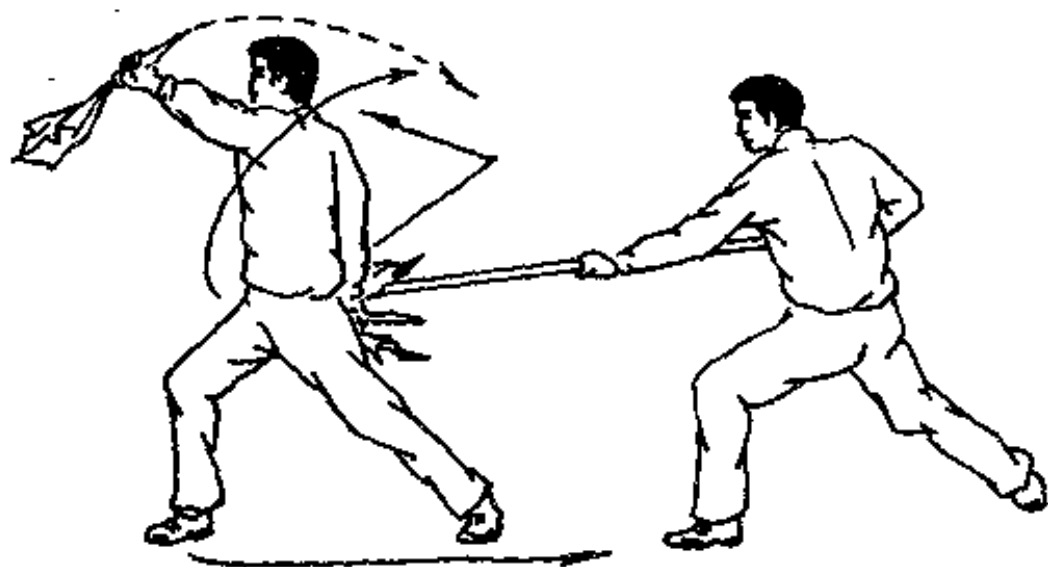


图7-14

(十三)甲：弓步抽枪上平刺 乙：上步转身双挂拦枪

甲：下肢不动，左手滑握，右手握枪把端抽枪，继而向前上平刺乙面部；目视乙；

乙：身体左后转，随之右脚上步；同时用两匕首向前挂拦甲枪前段；目视甲。（图7-15）

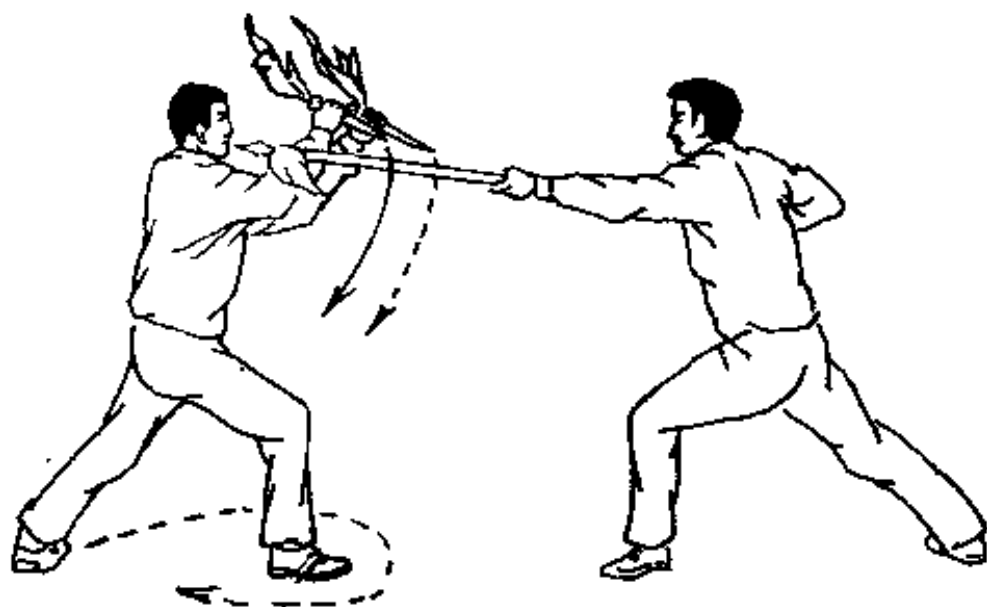


图7-15

(十四)甲：撤步枪把劈头 乙：翻身抢劈
双匕首

1. 乙：左脚盖步，身体右后转；同时两匕首向下向右挂压甲枪杆；(图 7—16)

甲：左脚后撤步，身体左转成马步；同时抽枪滑把，用枪把向上向右下劈乙头部；目视乙。

2. 乙：动作不停，上体右后转，左脚内扣，重心左移，体向右翻拧，右脚屈膝抬起向右摆提，左脚蹬地跳起，两脚先后落成马步；同时，两手握匕首顺翻身跳转将双匕首弧形由下向左、经上向下劈甲头；目视甲。

甲：俯身低头闪躲(图 7—17)

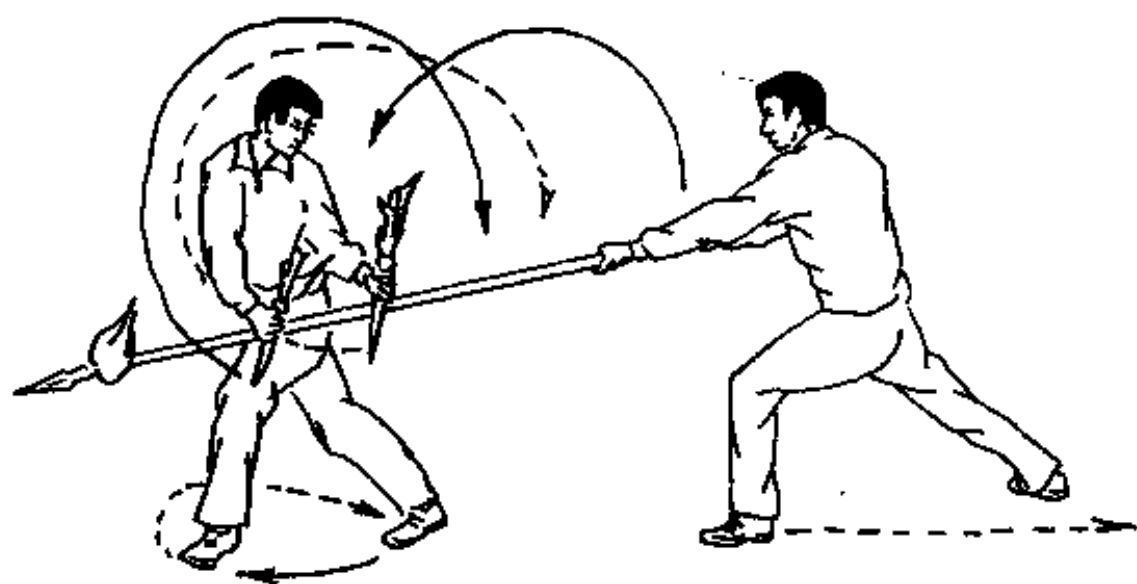


图7-16

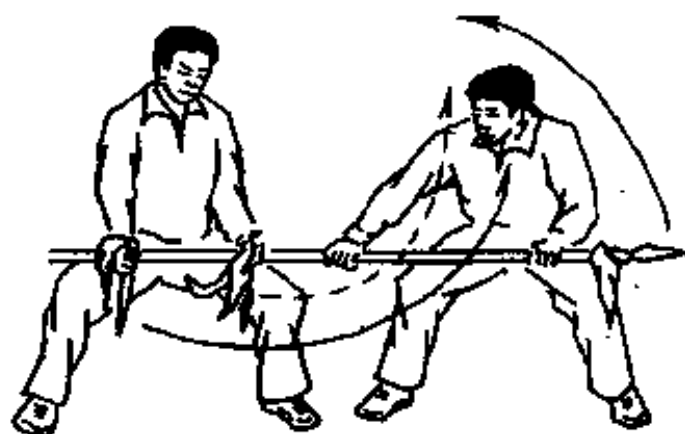


图7-17

(十五)乙:弓步双匕首刺面 甲:仰身抱枪格挡

乙:上体直立,左脚外摆成左弓步,身体左拧转;同时两手

握匕首向左横刺甲面部；目视甲；

甲：身体后仰躲闪双匕首；同时抽枪滑把，上举抱枪于胸上方格挡乙双匕首。（图7—18）



图7—18

**（十六）乙：横裆步双匕首回刺 甲：摔枪
低头闪躲**

乙：上体向右拧转，重心偏移左脚；两手握匕首反腕向下向右回刺甲后背；目视甲；

甲：身体迅速前屈躲闪匕首的同时，两手持枪下向体前下摔枪，枪尖向前。（图7—19）

（十七）甲：转身下抡扫枪 乙：纵跳闪躲

甲：上体直立向右拧转举枪，身体前屈后转一周；同时两臂挥枪由上向下至左随转体抡扫乙腿；目视乙腿；

乙：两脚蹬地空中转体 180 度，躲闪甲枪的扫击；目视甲。
(图 7—20)

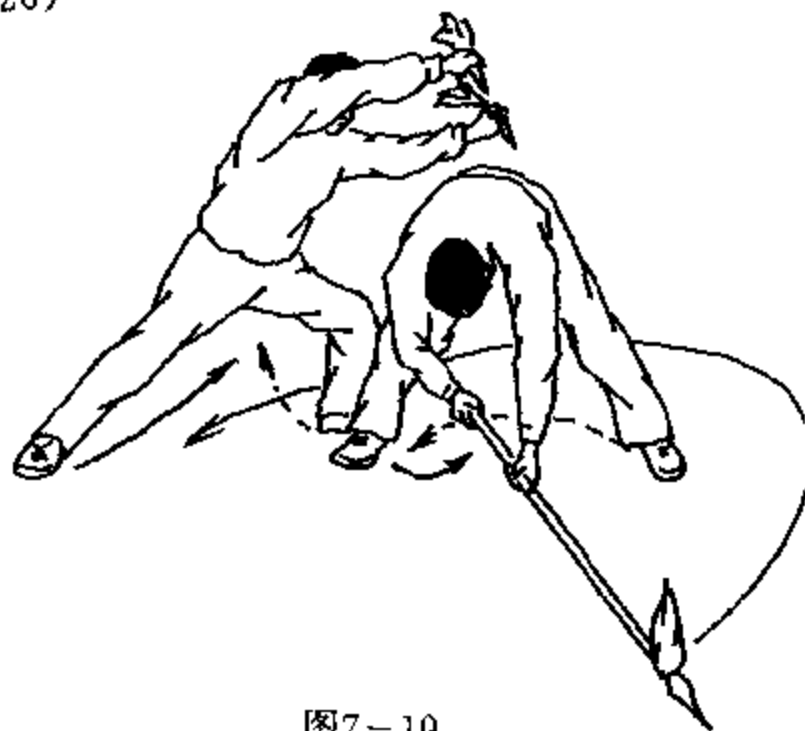


图7-19

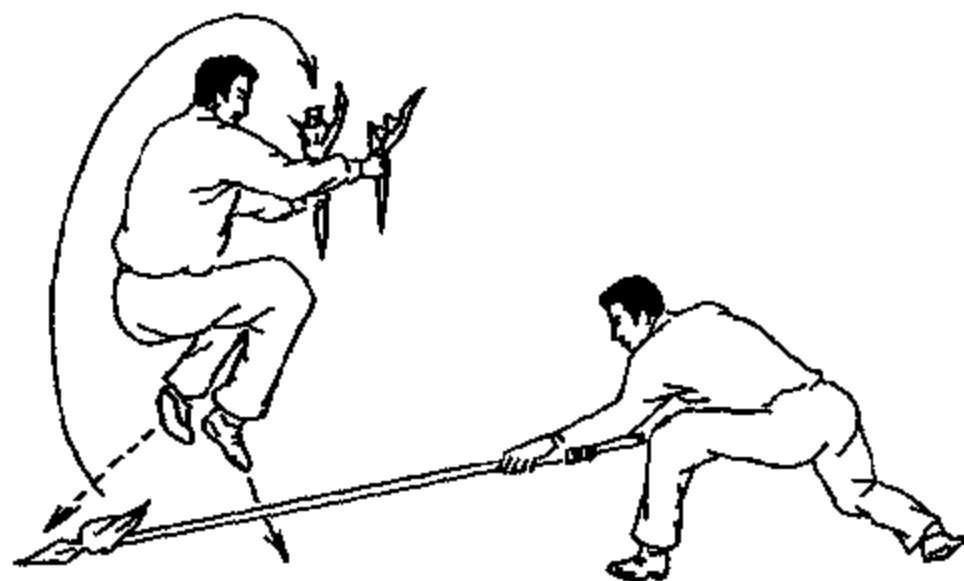


图7-20

(十八)甲：弓步劈枪 乙：弓步上架匕首

甲：上体直立，两手将枪由左下向上弧形绕至乙额前上方作向下劈枪；目视乙头；

乙：落地成右弓步，同时两臂上举将双匕首交叉架于额前上方，左匕首在里，尖向右上，右匕首在外，尖向左上；目视甲枪。（图 7—21）

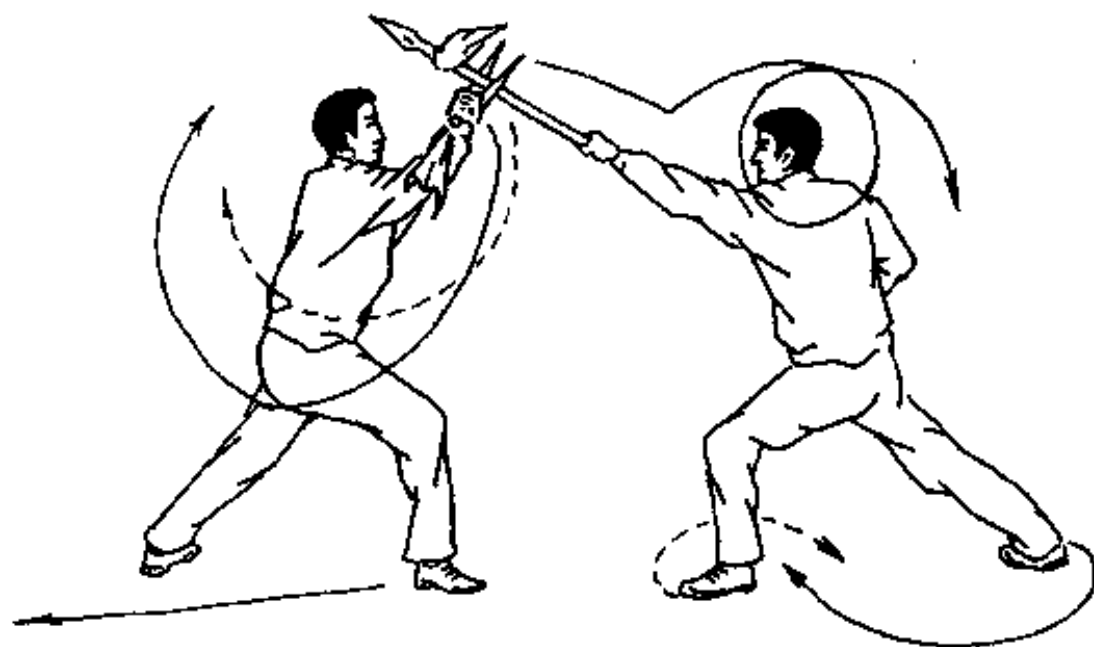


图7-21

注：练到此动作，若觉运动量不够，可不作收势，接做第(三)动作“甲转身舞花提膝端枪，乙：转身弓步架藏匕首”再做第二遍练习。

(十九)甲：转身抡枪弓步背枪推掌

乙：转身弓步架藏匕首

甲：重心左移，左足内扣，右脚屈膝提起外摆向右侧落步；

同时右手抽枪,体右转 180 度;接着重心右移,左脚提起内扣前落,右脚同时蹬地提起,体右转 180 度,左脚支撑;同时右手臂外旋挥枪云抡一周半;再接着,右手腕外旋,左手接枪压拨,两手将枪于体右侧立绕一立圆再向后转,右腕背枪,枪头朝左斜上方,同时右脚向右侧落成右弓步,左手由腰间向前推掌,掌心朝右;目视乙;

乙:右脚向外摆步,左脚内扣,向右转体;同时右匕首向右摆;接着,身体继续右转成右弓步,右匕首上摆于头右侧上方,尖朝外,左匕首屈臂向右藏于右腋下,尖朝前;目视甲。(图 7—22)

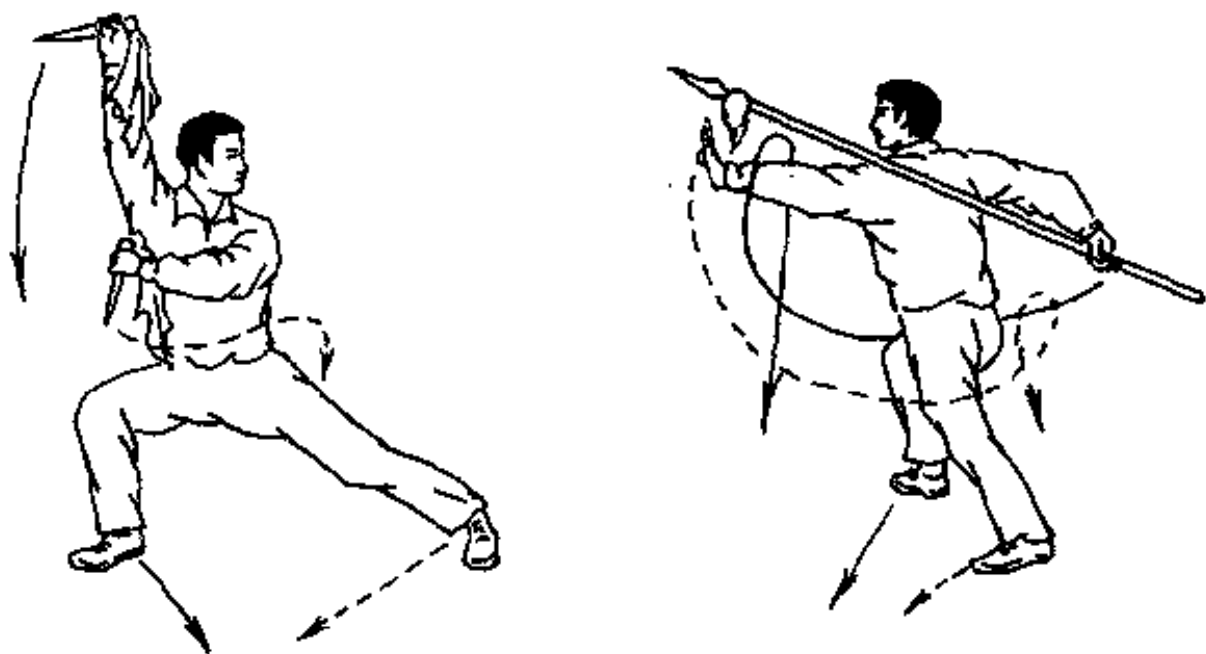


图7—22

(二十)甲:并步持枪 乙:并步持匕首

甲:重心右移,左右脚依次前上一步,上体右转 90 度;同时右臂屈肘向前提撩枪,左手接握枪中段向前抽枪;接着左脚

向右脚并上一步成站立势,左手上抽枪,使枪杆直竖向下栽把,右手滑握枪中段持枪于体右侧还原;目前平视;

乙:左脚前上一步,两臂微前伸,持匕首至身前,尖均朝下,接着右脚向左脚并步成站立势,同时两臂下垂于体侧,匕首尖朝后还原,目前平视。(图 7-23)

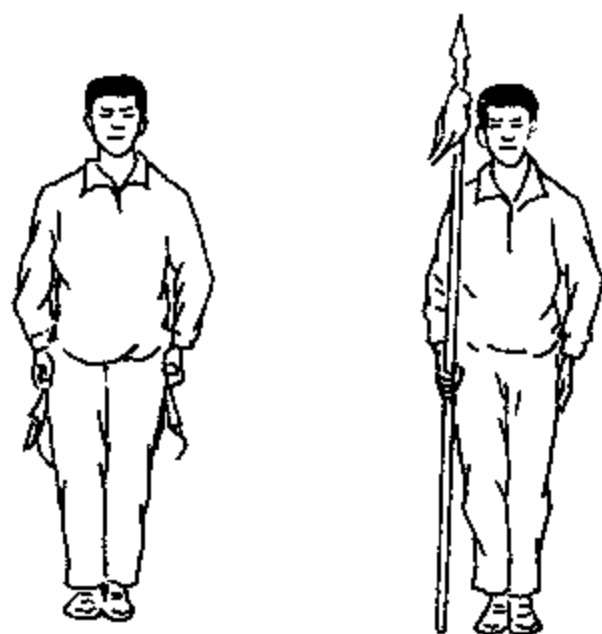


图7-23

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 警用匕首格杀十八法

作者 = 杨建南

页数 = 2 1 8

S S 号 = 1 0 0 7 5 2 9 1

出版日期 = 1 9 9 4 年 0 8 月 第 1 版