

卷貳 六大開套路圖解

## 卷貳、六大開套路圖解



(圖 1)



(圖 2)



(圖 3)

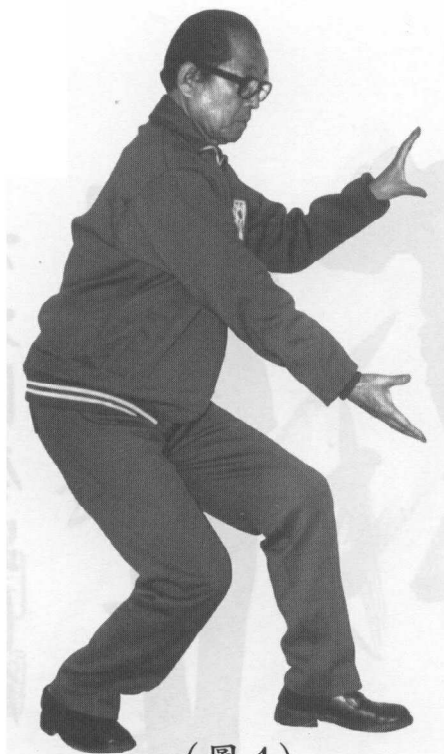
3. 六大開為八極拳重要拳法之一，其拳法分為六路，每路有的是一個著法，亦有數個著法，融合一路，練習時必求姿勢正確，才能達到「著」發必中，才能合乎穩、準、狠的要求。

### 一、第一開：靠（貼山靠）

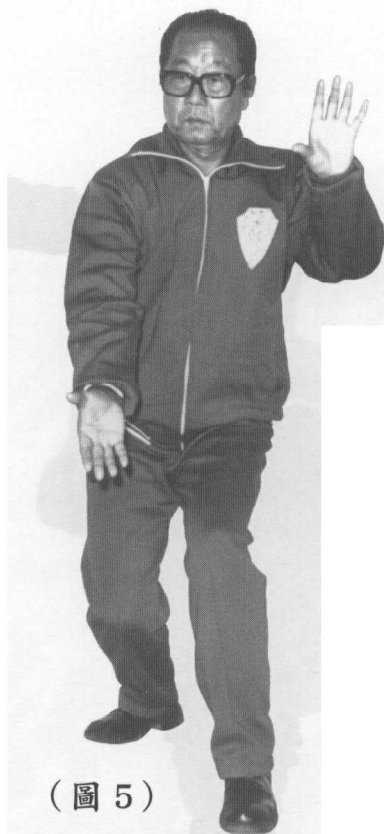
#### 1. 預備式

##### 動作說明：

微進半步，併腳直立，左臂上抬，拳心向內，約與鼻尖平高，右拳置於左肘下，如圖 1。繼之，右拳由左手肘下，向右側方緩慢橫擺八十度，同時眼視右拳，左臂外翻成左頂心肘式，雙膝緩慢下沉至定位，如圖 2。繼之，頭向左擺，眼視左方。如圖 3。



(圖 4)



(圖 5)

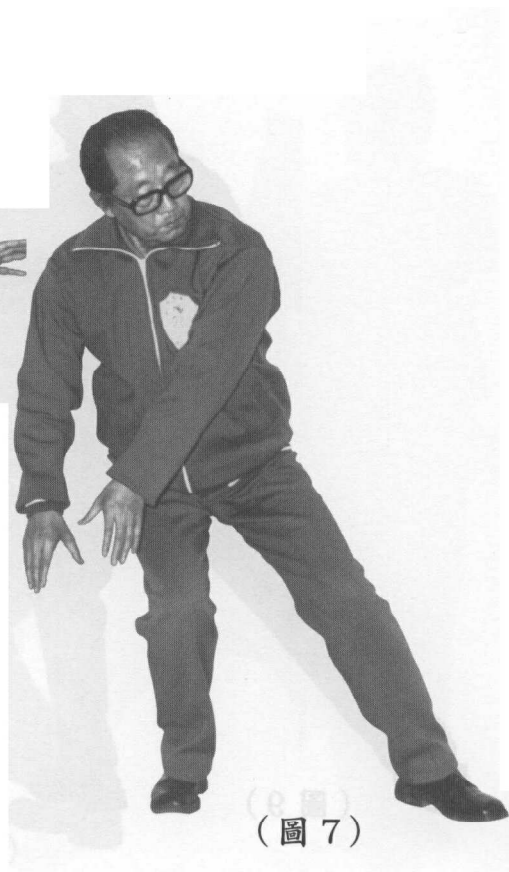
## 2. 撩陰掌

動作說明：

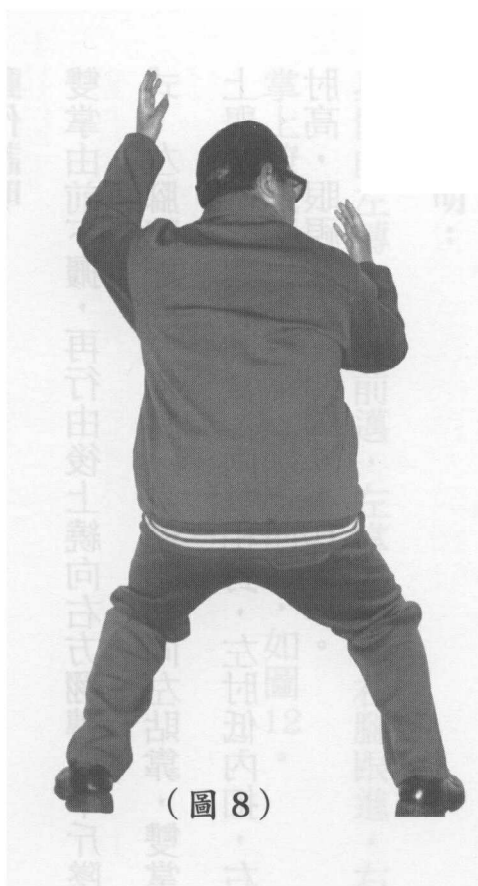
身體向左轉，左腳前邁，左拳變掌微向左側前推，身體與右腳同時跟進，成不弓不馬步，右拳變掌前撩，眼視前方。如圖 4、5。



(圖 6)



(圖 7)



(圖 8)

### 3. 右靠

#### 動作說明：

雙掌由前下攏，再由後上繞向左方翻轉成千斤墜式，右腳隨即向右橫跨，身體順勢向右貼靠，雙掌上舉微彎與肩同寬，兩掌相對，右肘低內扣，左肘高，眼視右方。如圖 6、7、8。



(圖 9)

(圖 10)

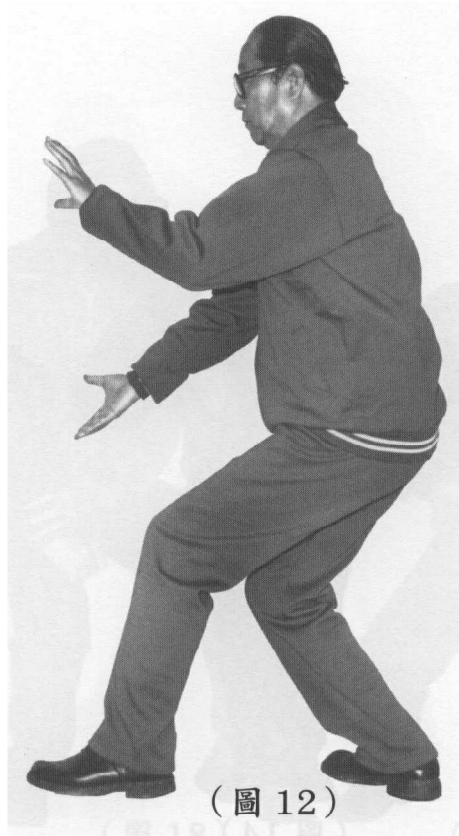


(圖 11)

#### 4. 左靠

##### 動作說明：

雙掌由前下擺，再行由後上繞向右方翻轉成千斤墜式，左腳隨即向左橫跨，身體順勢向左貼靠，雙掌上舉，微彎與肩同寬，兩掌相對，左肘低內扣，右肘高，眼視左方。如圖 9、10、11。



(圖 12)

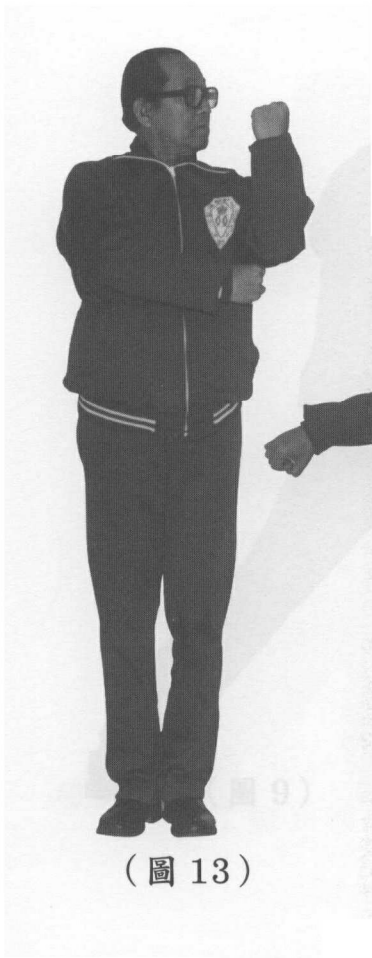
### 5. 右靠

動作說明：同前第3式。

### 6. 回身撩陰掌

動作說明：向左方平視。

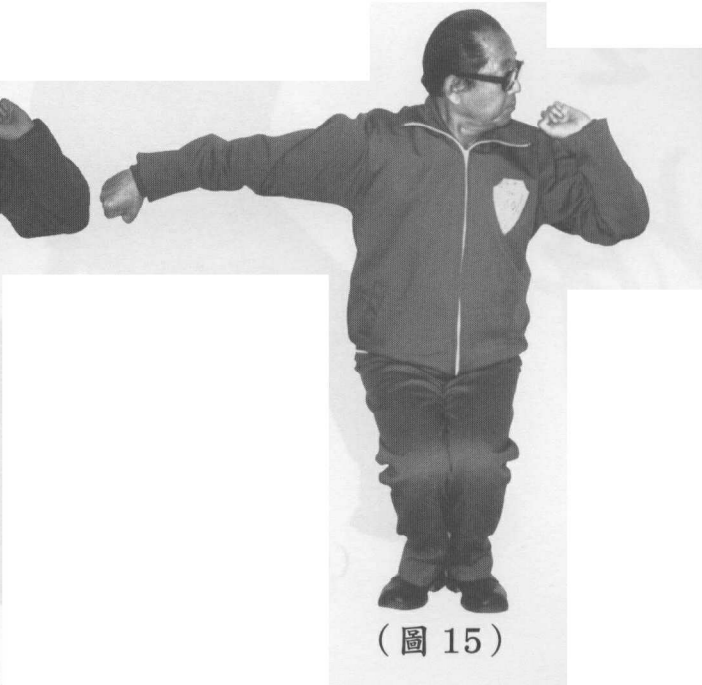
身體向左轉，左腳前邁，左掌前推，右腳跟進，右掌上撩成不弓不馬步，眼視前方，如圖12。



(圖 13)



(圖 14)

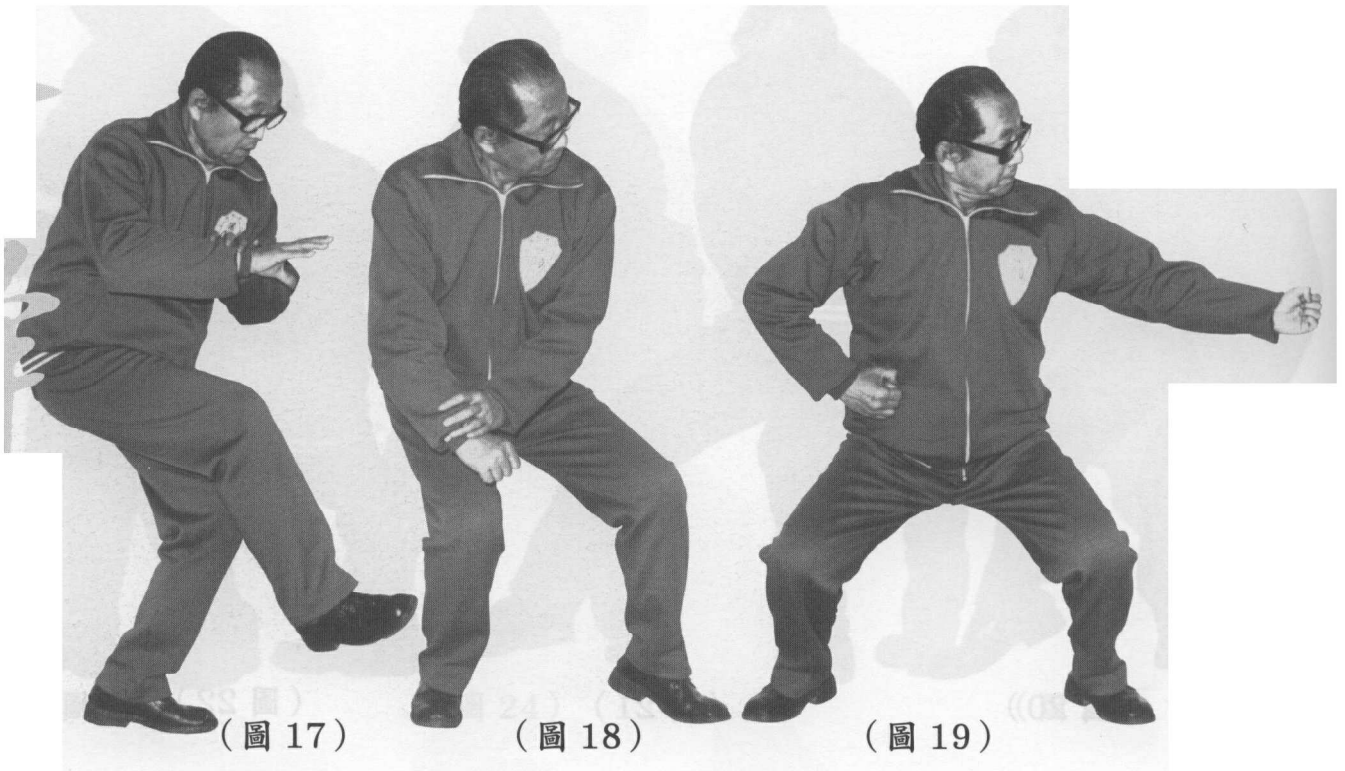


(圖 15)



(圖 16)

1. 撩陰掌  
 二、第二開：崩（纏絲崩）  
 動作說明：同第一開第 1、2 式。如圖 13、14、15、16。



(圖 17)

(圖 18)

(圖 19)

## 2. 右小纏絲崩

動作說明：

(1) 提右腳，重心坐於左腿，左手壓右手腕，右掌往右下切壓，是為小纏絲手。如圖 17。

(2) 右腿踩下，即上虛式，同時右拳往下沉，要鬆肩沉肘，目向左方平視。如圖 18。

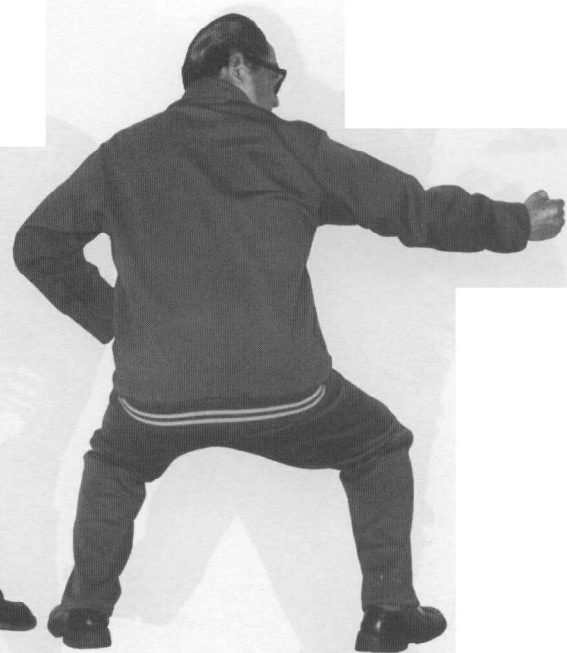
(3) 左腳上步成馬式，同時右拳後拉回脅，左拳從下往上崩出。如圖 19。



(圖 20)



(圖 21)



(圖 22)

### 3. 左大纏絲崩

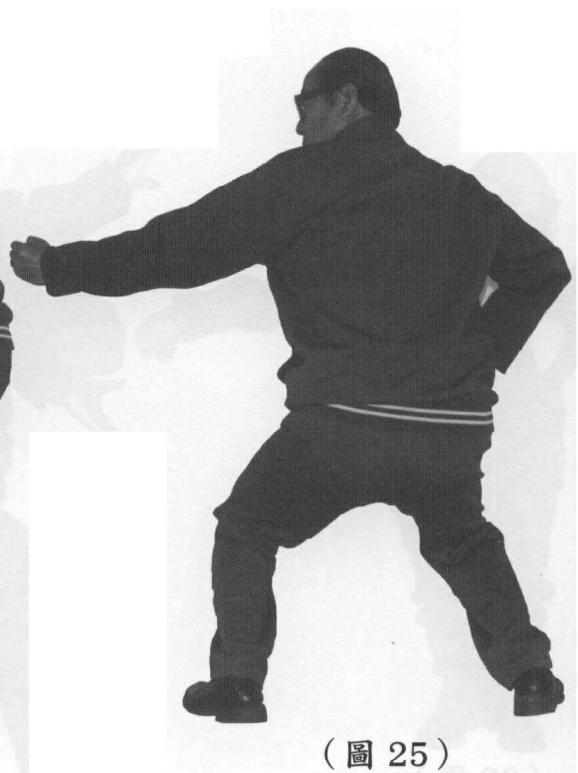
動作說明：

- (1) 左拳內收變掌，右掌抓住左手腕同時左腳收回成虛式，如圖 20。
- (2) 身體向左轉身，左掌變拳下墜，同時左腳做提籠換步，右腳成虛步，如圖 21。
- (3) 隨即右腳前邁，成右崩捶式，眼視右拳。如圖 22。



(圖 23)

(圖 24)



(圖 25)

#### 4. 右大纏絲崩

動作說明：

右拳內收變掌，左掌抓住右手腕向右隨身體翻轉下墜，右掌變拳，同時右腳做提籠換步，左腳成虛步隨即前邁，成左崩捶式，眼視左拳。如圖 23、24、

25。



(圖 26)

5. 左大纏絲崩

動作說明：同前3式

6. 回身撩陰掌

動作說明：同第一開第6式。如圖26。



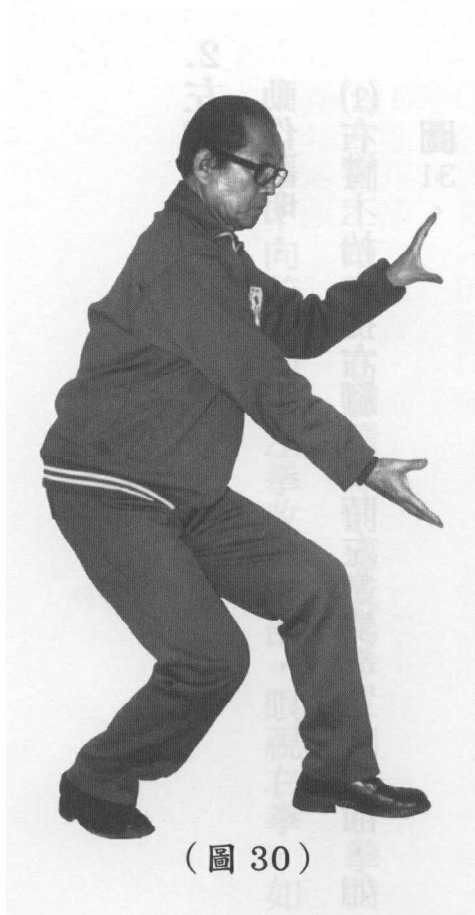
(圖 27)



(圖 28)



(圖 29)

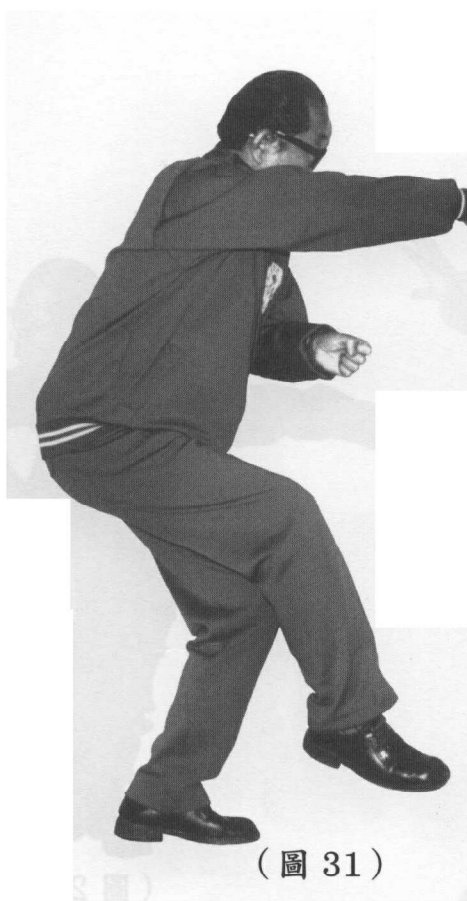


(圖 30)

### 三、第三開：捅（猛虎硬爬山）

#### 1. 撩陰掌

動作說明：如第一開第 1、2 式。如圖 27、28、29、30。



(圖 31)



(圖 32)

## 2. 左衝拳

### 動作說明：

(1) 右臂上抬，提右腳，同時左掌變拳置於胸前，如圖 31。

(2) 右腳踩步落地，左腳隨即前邁成馬步，同時左拳由右掌下向前猛捅，右拳收於腰部，眼視左拳。如圖 32。



(圖 33)



(圖 34)

### 3. 右衝拳

動作說明：

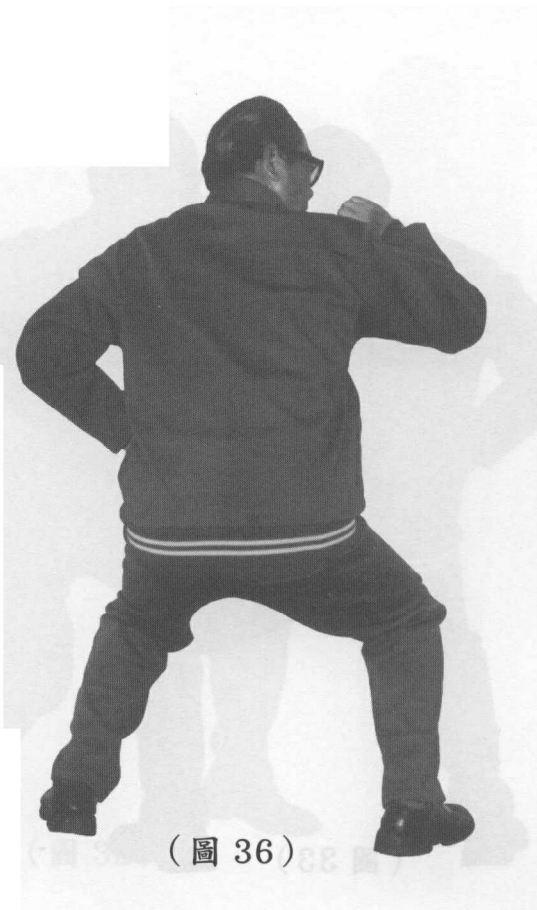
(1) 左拳微鬆，左腳收回，右拳前伸於胸前，如圖 33。

(2) 左剎不踏實，右腳隨即前邁成馬步，同時右拳由左拳下向前猛捅，左拳收於腰部，眼視右拳。如

圖 34。



(圖 35)



(圖 36)

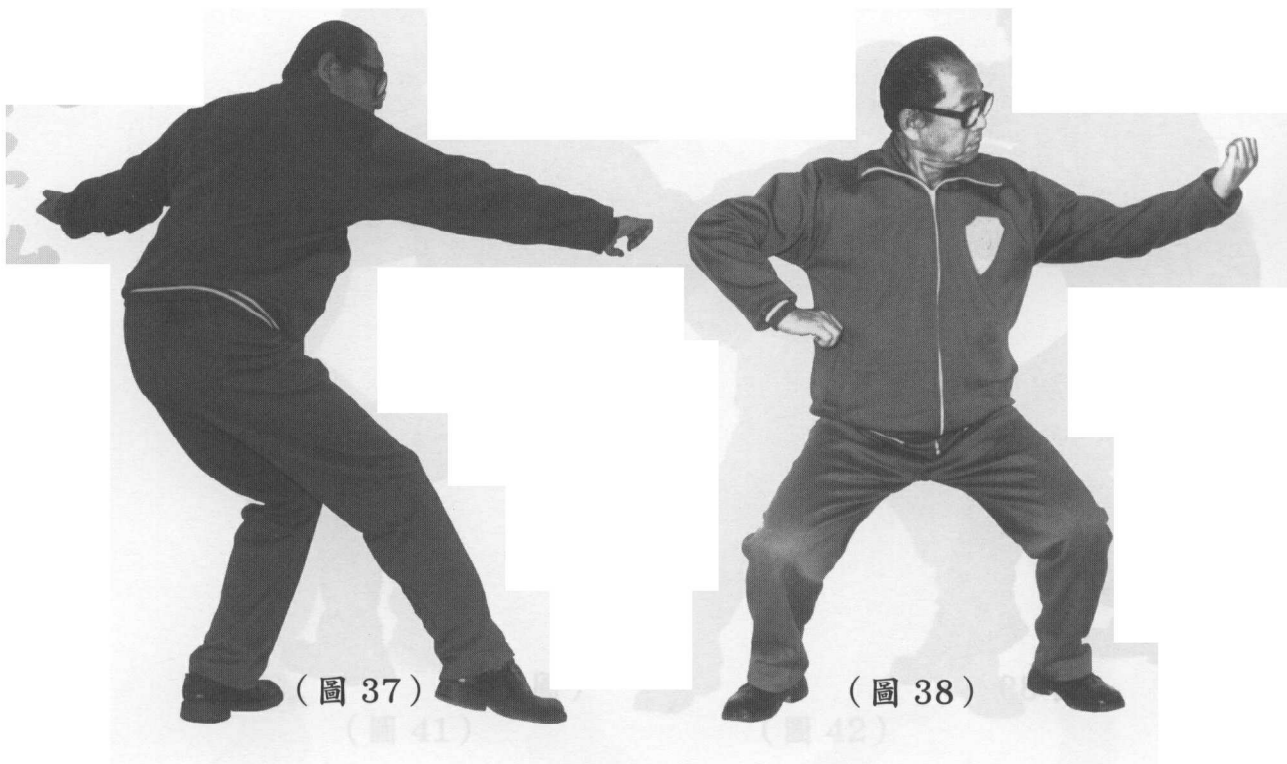
#### 4. 右頂心肘

動作說明：

(1) 收右腳成虛式，兩手收回成十字形護於胸前，鬆

肩沉肘，如圖 35。

(2) 右腳前跨成馬步，左拳拉回至左腰前，右肘向前頂出。如圖 36。



(圖 37)

(圖 38)

## 5. 左橫打

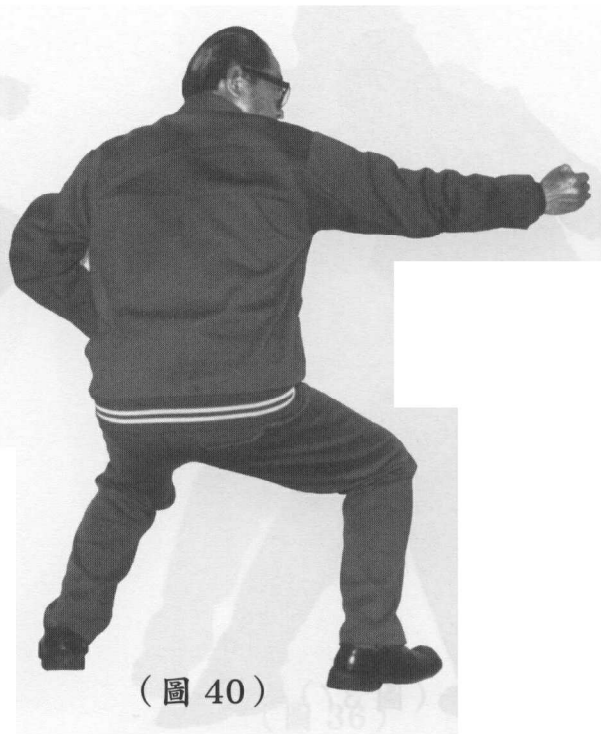
### 動作說明：

(1) 右拳變掌前撥微向下擄，右腳微收，左臂外伸，如圖 37。

(2) 左拳由上而下滾砸，以拳刃橫擊，右腳同時做提籠換步，左腳前邁成馬步，眼視左拳。如圖 38。



(圖 39)



(圖 40)

## 6. 右衝拳

動作說明：同前2式。如圖39、40



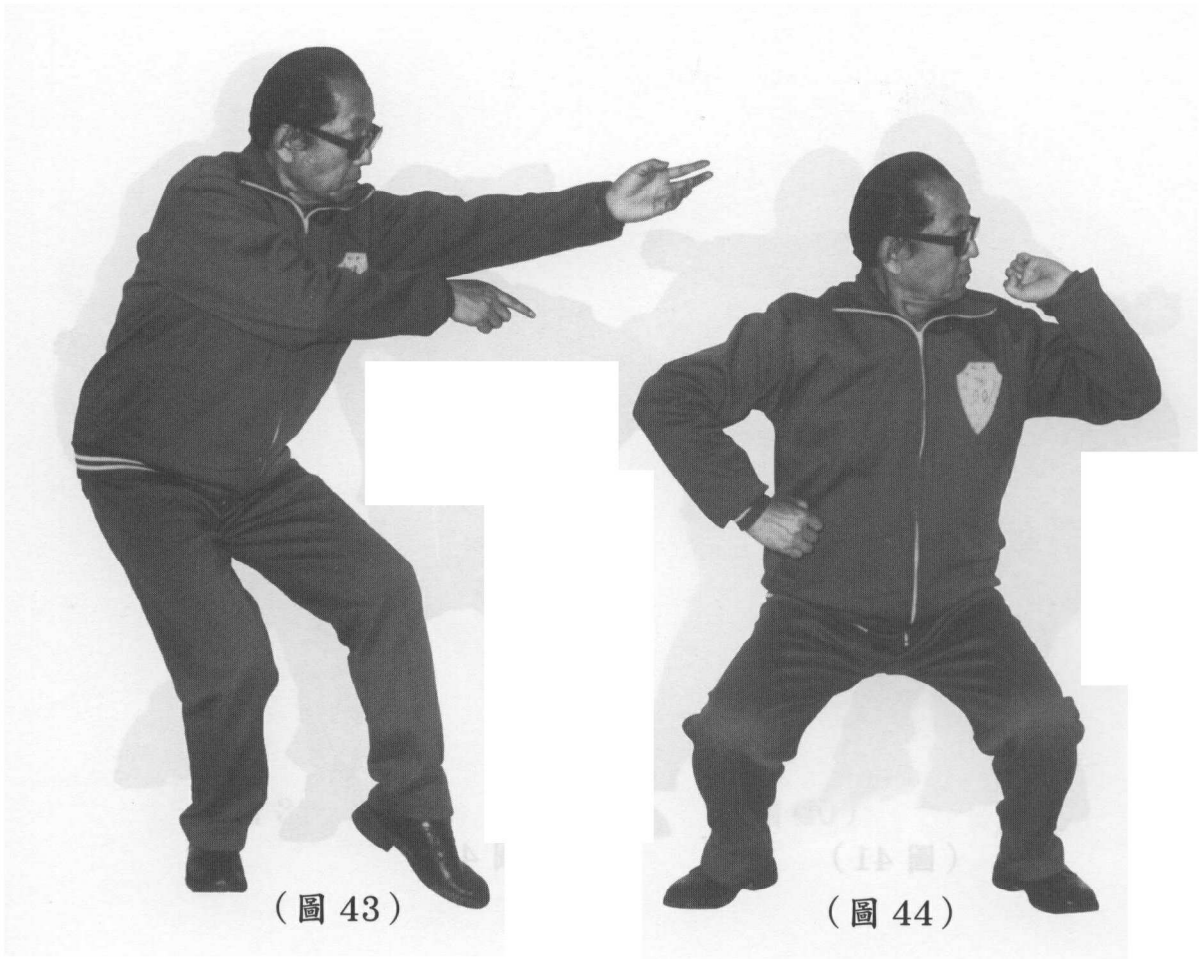
(圖 41)



(圖 42)

### 7. 左衝拳

動作說明：同前1式。如圖41、42。



(圖 43)

(圖 44)

### 8. 左頂心肘

#### 動作說明：

要領如前頂心肘，唯左右互換。如圖 43、44。



(圖 45)

(圖 46)

## 9. 右橫打

動作說明：

(1) 左拳變掌前撥微向下擄，左腳微收，右臂外伸，  
如圖 45。

(2) 右拳由上而下滾砸，以拳刃橫擊，左腳同時做提  
籠換步，右腳前邁成馬步，眼視右拳。如圖 46。



## 10. 回身擦陰掌

動作說明：同第一開第6式。如圖47。

(圖 47)



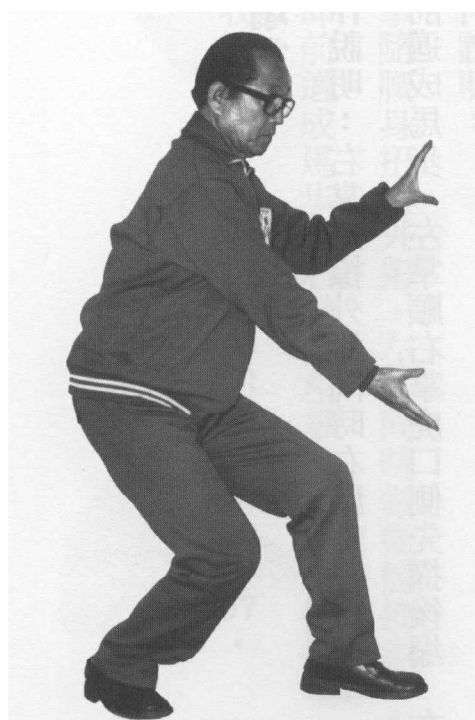
(圖 48)



(圖 49)



(圖 50)



(圖 51)

1. 撩陰掌

動作說明：如第一開第 1、2 式。

四、第四開：塌（左右塌掌）



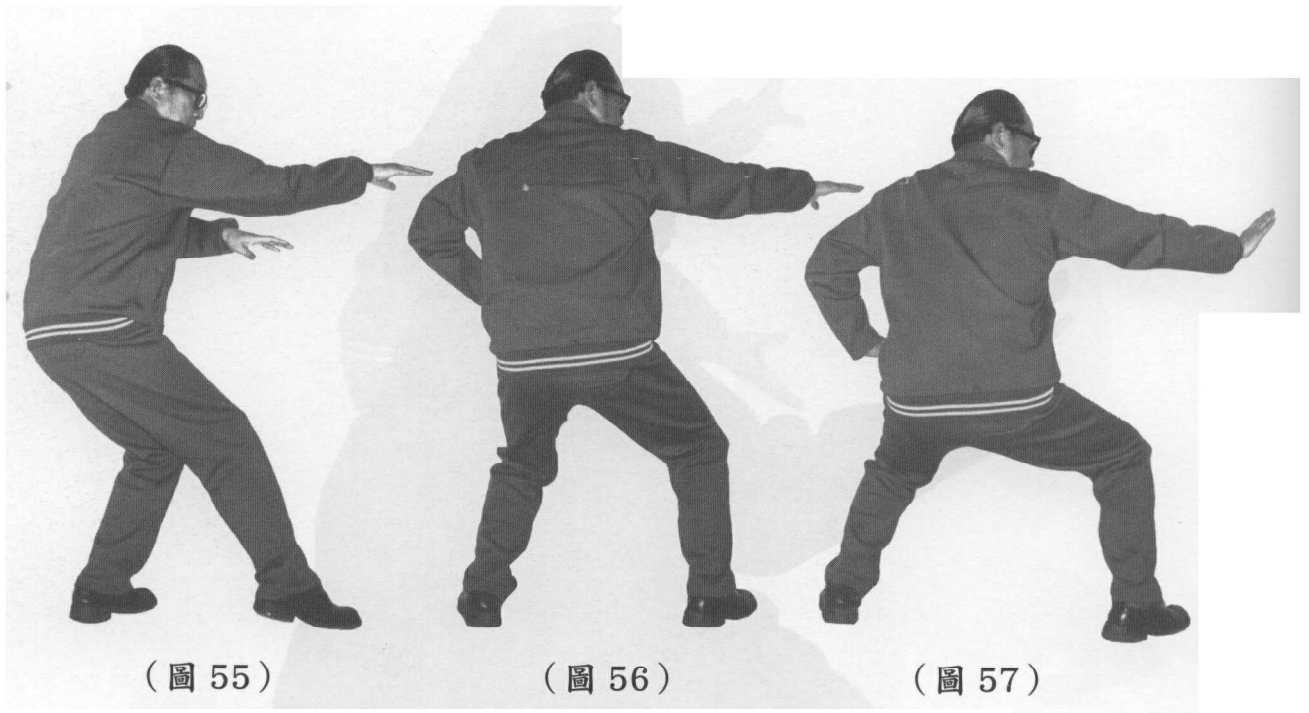
(圖 52)

(圖 53)

(圖 54)

## 2. 左塌掌

動作說明：右掌上撩外撥同時右腳做提籠換步，左腳前邁成馬步，左掌順右掌虎口側先探後塌，右掌收於腰部，眼視左掌。如圖 52、53、54。



(圖 55)

(圖 56)

(圖 57)

### 3. 右塌掌

#### 動作說明：

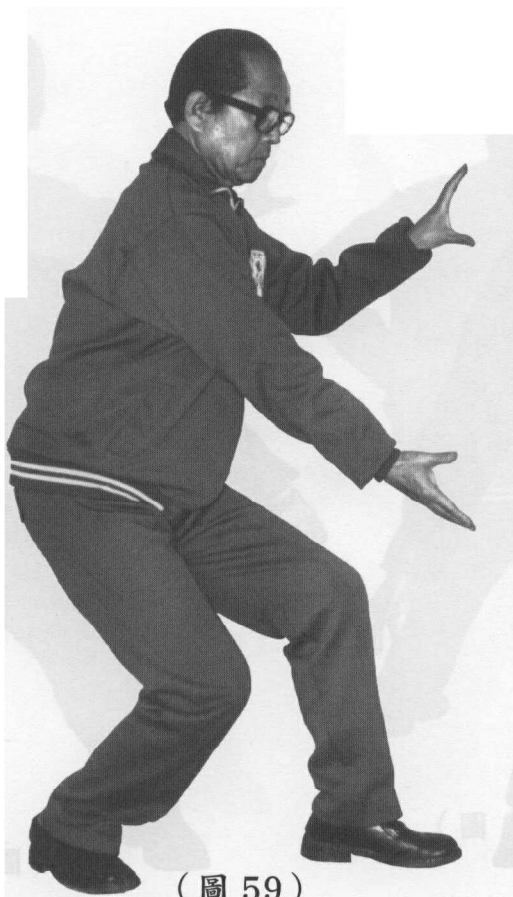
左掌隨腰身扭轉外撥，左腳同時做提籠換步，右腳隨即前邁成馬步，右掌由左掌虎口側先探後塌，左掌收於腰部，眼視右掌。如圖 55、56、57。



#### 4. 回身撩陰掌

動作說明：同第一開第6式。如圖

(圖 58)



(圖 59)

## 五、第五開：攔（左右攔捶）

### 1. 撩陰掌

動作說明：

各開拳路可分別練習，其預備起式如前所述；若連續練習，則回身撩陰掌後，即可接續各開動作。如圖 59。



(圖 60)



(圖 61)

## 2. 頂心肘

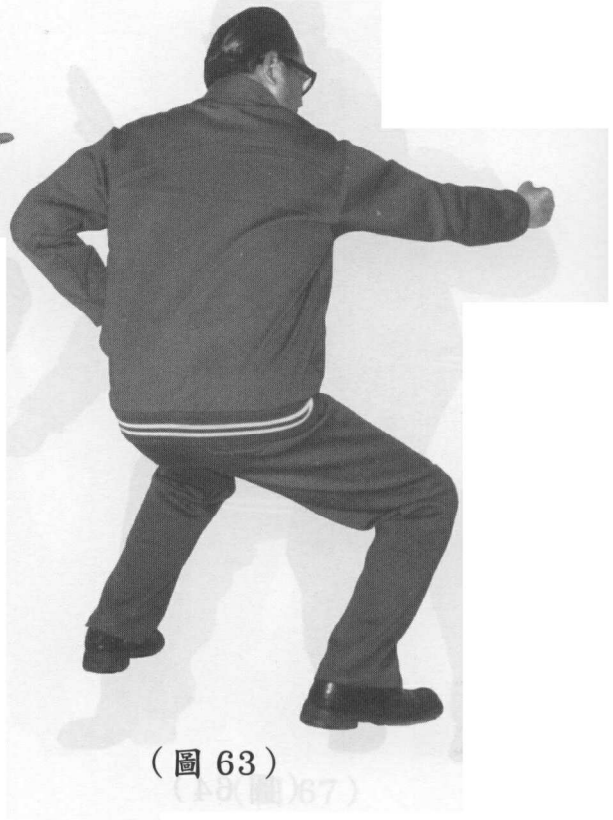
動作說明：

(1) 右腳向前一蹬即落步，同時右手上撥，左手下按垂臂，如圖 60。

(2) 隨即左腳上步成馬式，同時左臂上挑屈肘前頂，右掌握拳後伸。如圖 61。



(圖 62)

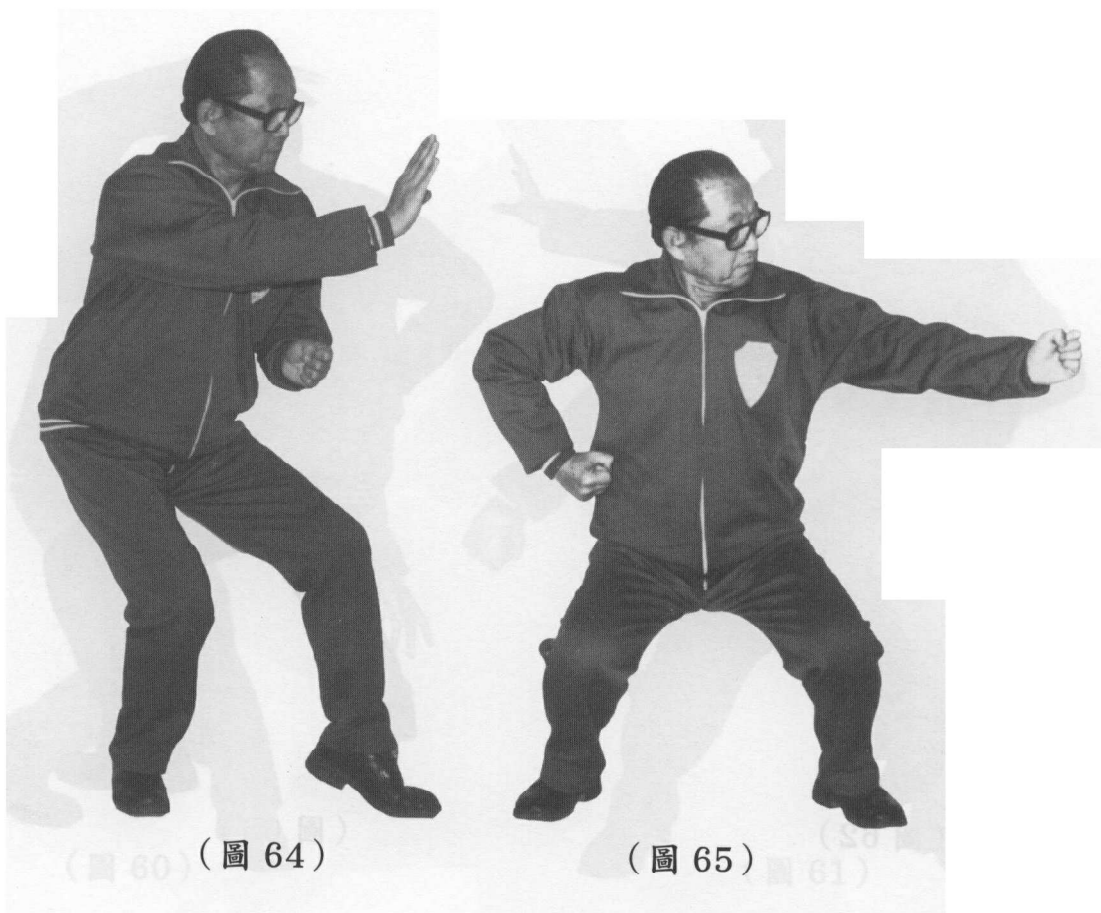


(圖 63)

### 3. 右攔捶

動作說明：

左掌向左側方橫攔，左腳同時做提籠換步，右腳向  
右側方邁出成馬步，右拳由腰部打出與雙腳成三角  
形角度，左掌收於腰部，眼視右拳。如圖 62、63。



(圖 64)

(圖 65)

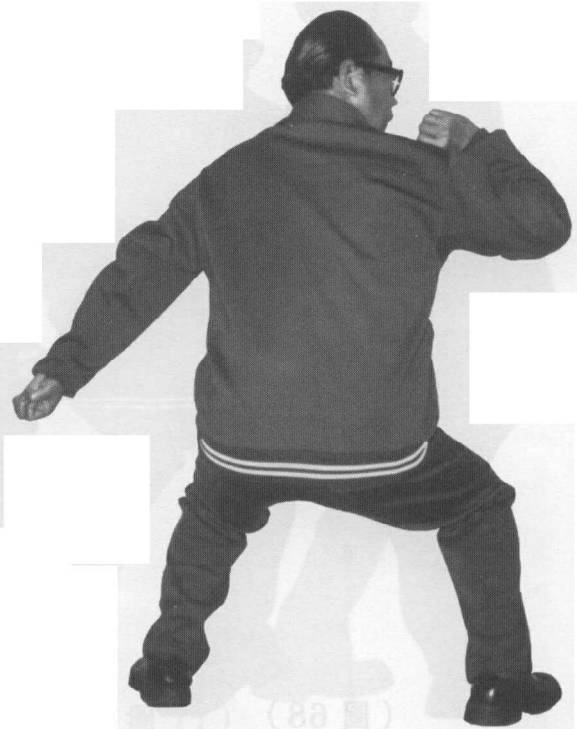
#### 4. 左攔捶

##### 動作說明：

右拳變掌向右側橫攔，右腳做提籠換步，左腳向左侧前方邁出成馬步，同時左拳由腰部打出與雙腳成三角形角度，右拳收於腰部，眼視左拳。如圖 64、65。



(圖 66)



(圖 67)

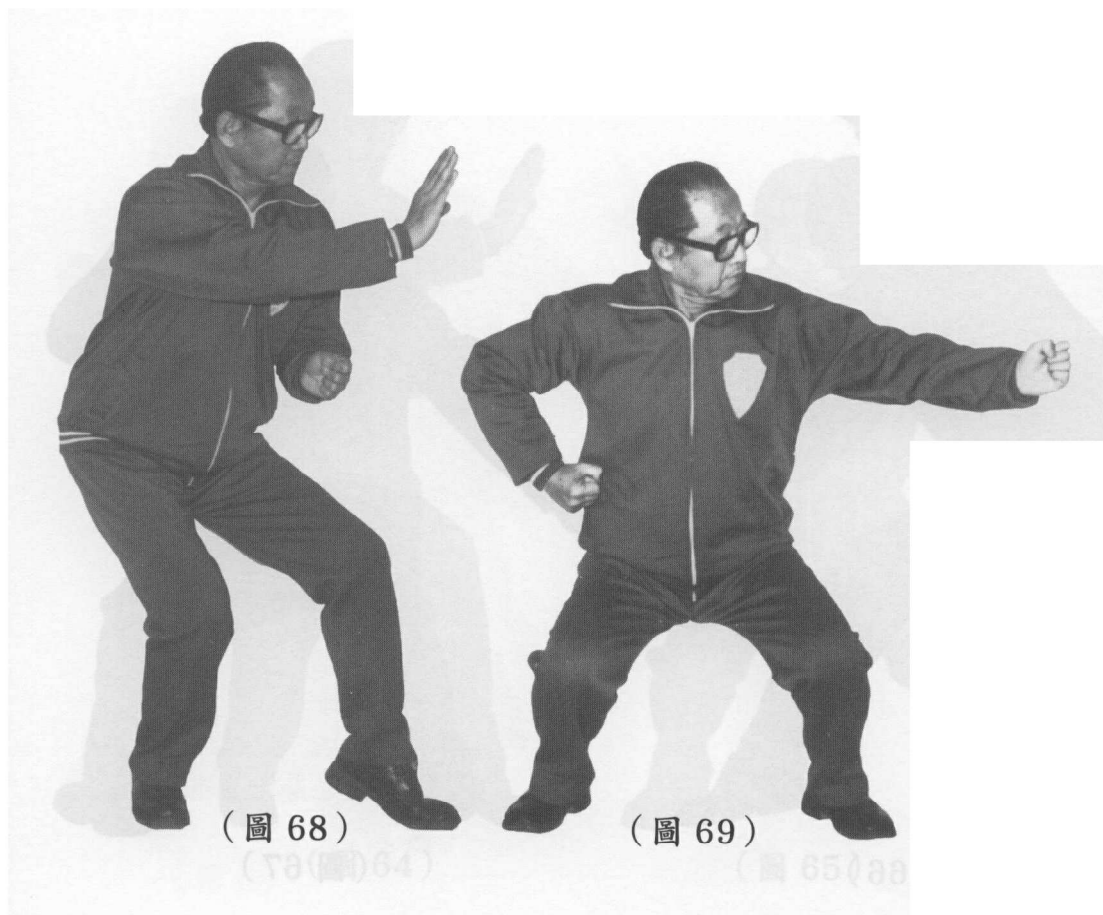
## 5. 挑打頂肘

動作說明：

(1) 左拳變掌上翻反撩，右拳變掌下沉，左腳同時做提籠換步成右三七步。如圖 66。

(2) 繼之，右掌順勢上挑再以手肘使腰勁前頂成馬步，左拳同時由上向左側下擺，眼視右方。如圖

67。



## 6. 左攔捶

動作說明：同前 4 式。如圖 68、69。



(圖 70)

(圖 71)

### 7. 右攔捶

動作說明：同前3式。如圖70、71。



(圖 72)

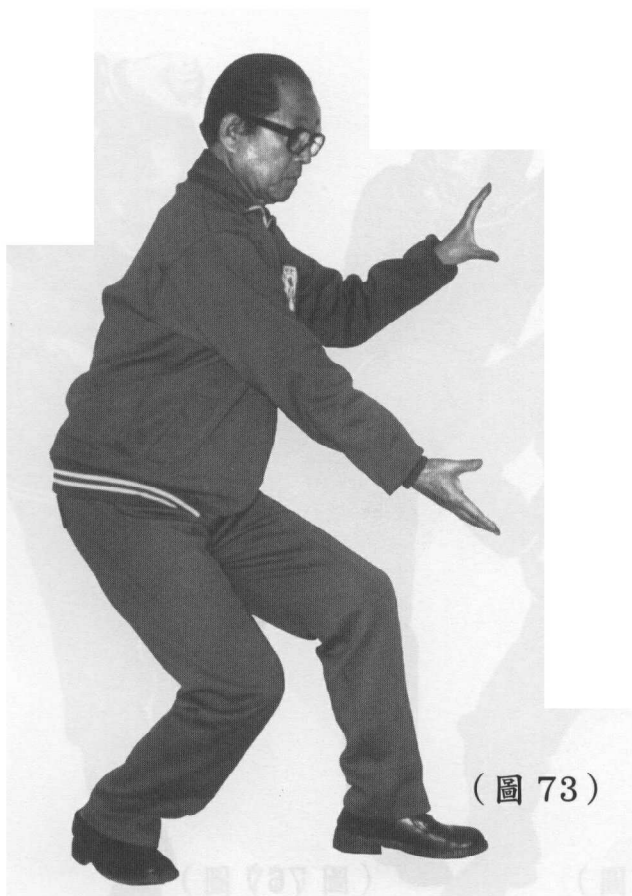
### 8. 回身撩陰掌

動作說明：同第一開第 6 式。如圖 72。

## 六、第六開：撲（虎撲連環拳）

### 1. 撩陰掌

動作說明：同第一開第2式。如圖73。

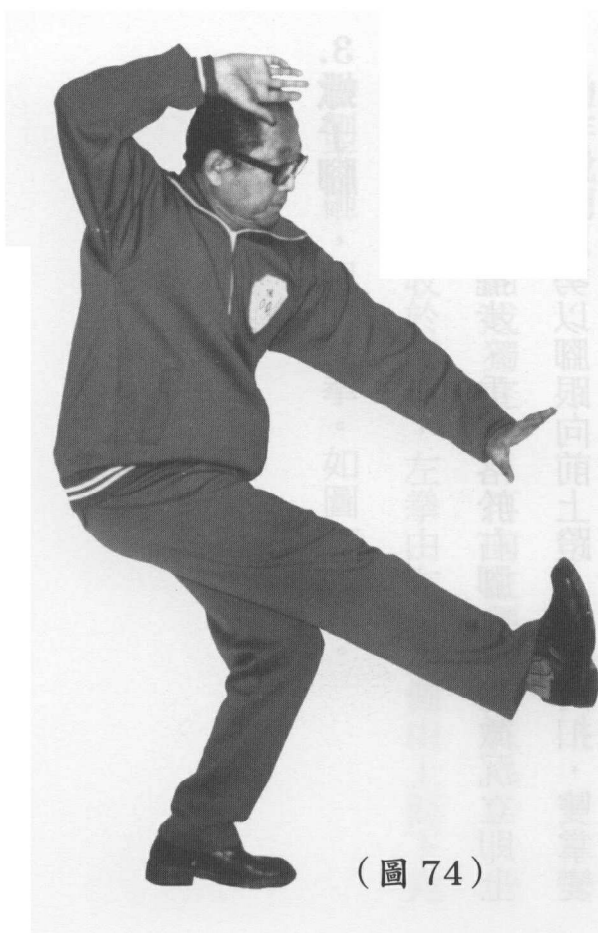


(圖 73)

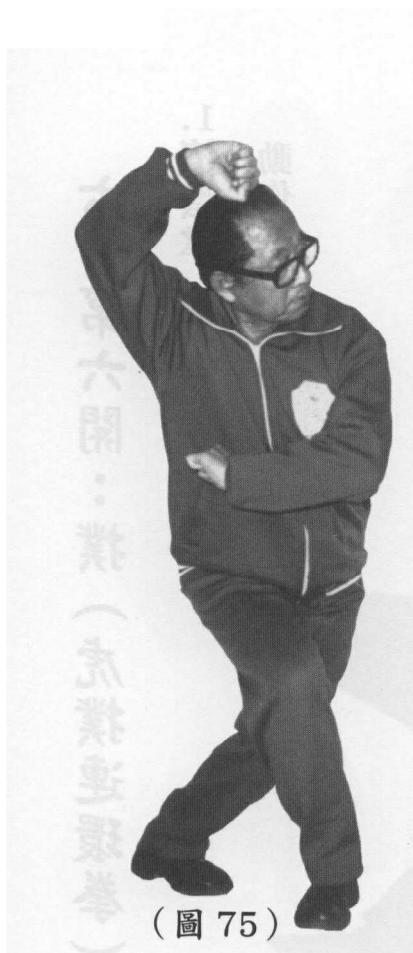
### 2. 扁樁腳

動作說明：

左腳微行前邁，右掌上托外翻後拉置於右額側，左掌由腰部前撐，右腳前蹬成斧刃腳，眼視前方。如圖74。



(圖 74)



(圖 75)

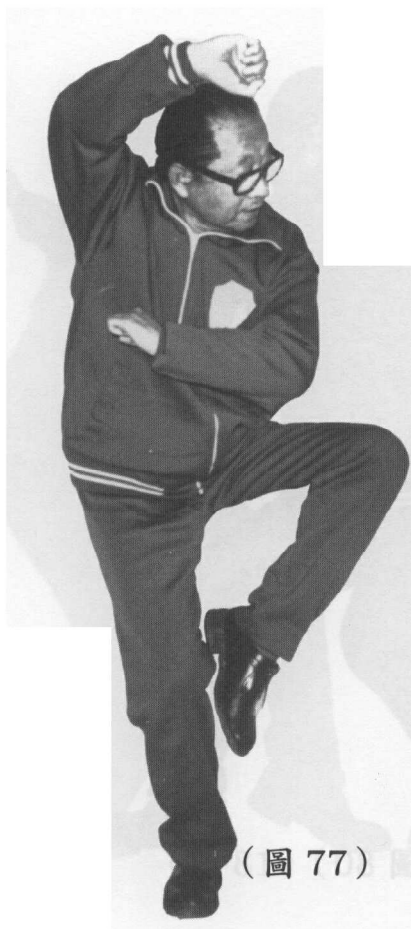


(圖 76)

### 3. 蠍子腳

動作說明：

右腳落地成擺步，重心落於右腳，身體微沉立即上起，左腳順勢以腳跟向前上蹬，腳尖內扣，雙掌變雙護拳，眼視左腳。如圖 75、76。



(圖 77)

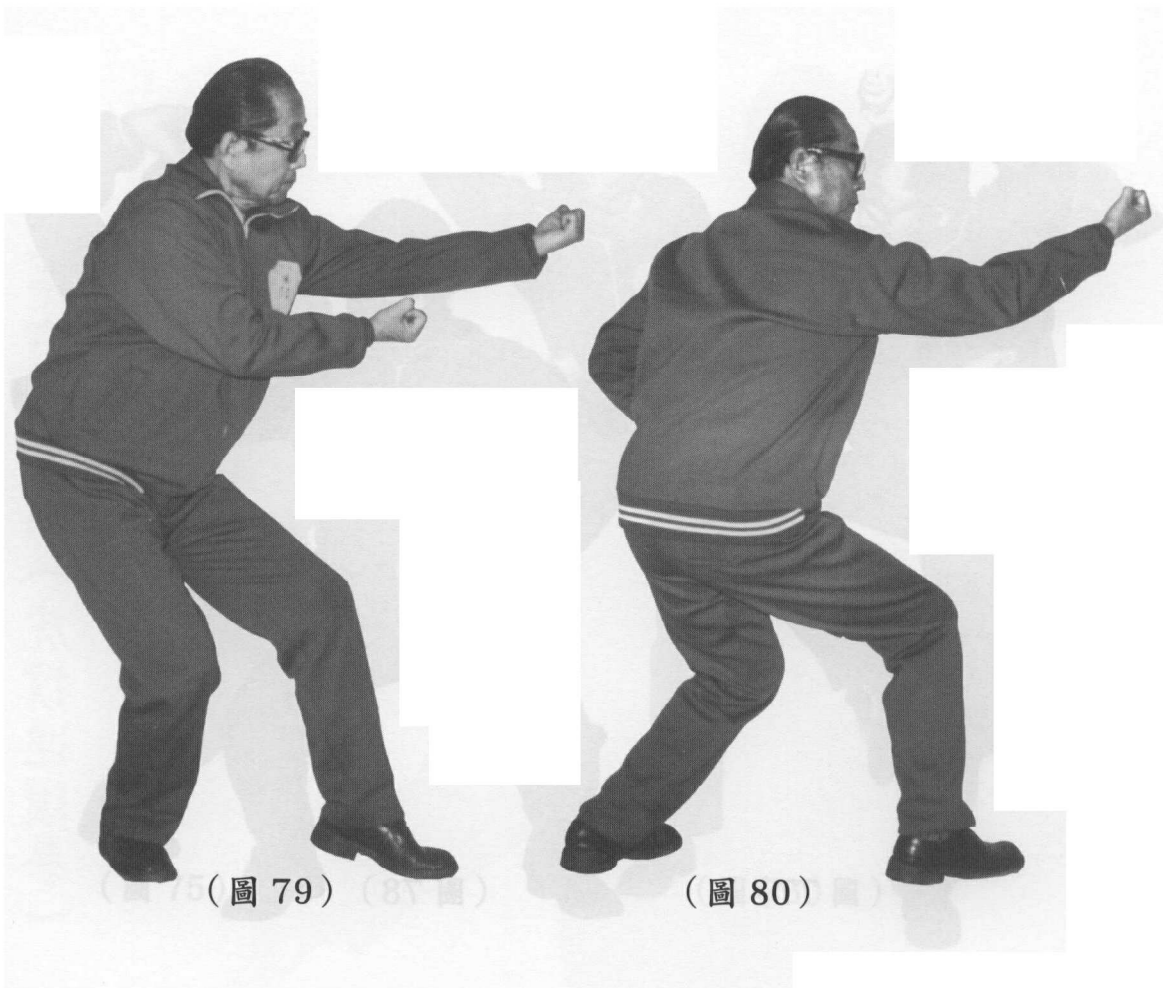


(圖 78)

#### 4. 反砸

動作說明：

左腳蹬直收回成獨立步，再向左側橫跨成馬步，同時右拳下壓收於腰部，左拳由右拳內側由上而下向左側下砸，眼視左拳。如圖 77、78。



(圖 79)

(圖 80)

### 5. 右偷心拳

動作說明：

左腳收回做提籠換步，右腳前邁成不弓不馬步，同時右拳由左拳下方向右側方打出仰拳，左拳收於腰部，眼視右拳。如圖 79、80。



(圖 81)



(圖 82)

## 6. 推窗

### 動作說明：

右拳變掌微托，同時右腳做提籠換步，左腳前邁成弓步，左拳變掌由右掌下穿出成虎剪，隨即做虎撲，眼視雙掌。如圖 81、82。

## 7. 蠍子腳

動作說明：

右掌變拳後繞上翻於右額側，重心移至右腳，左掌變拳護檔，身體下沉即起，並順勢蹬出左腳，腳尖右扣，眼視左腳。如圖 83。



(圖 83)

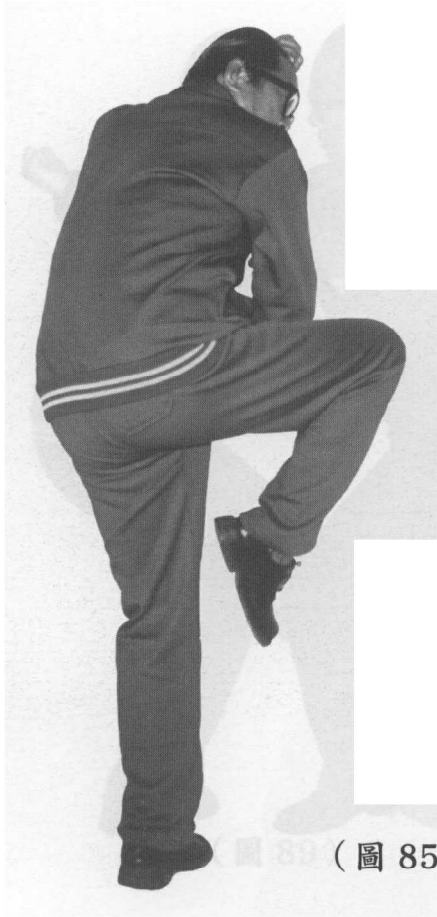
## 8. 二起腳：（此式與蠍子腳屬連貫又名鴛鴦腳。）

動作說明：

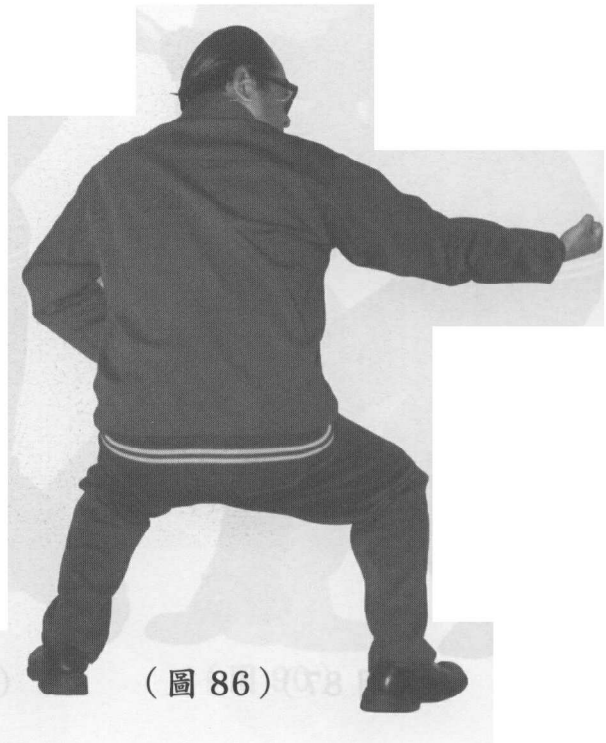
右腳原式隨身體下沉之勢，上躍身體騰空扭腰雙腳在空中互換，蹬出右腳，雙拳亦同時互換，眼視右腳。如圖 84。



(圖 84)



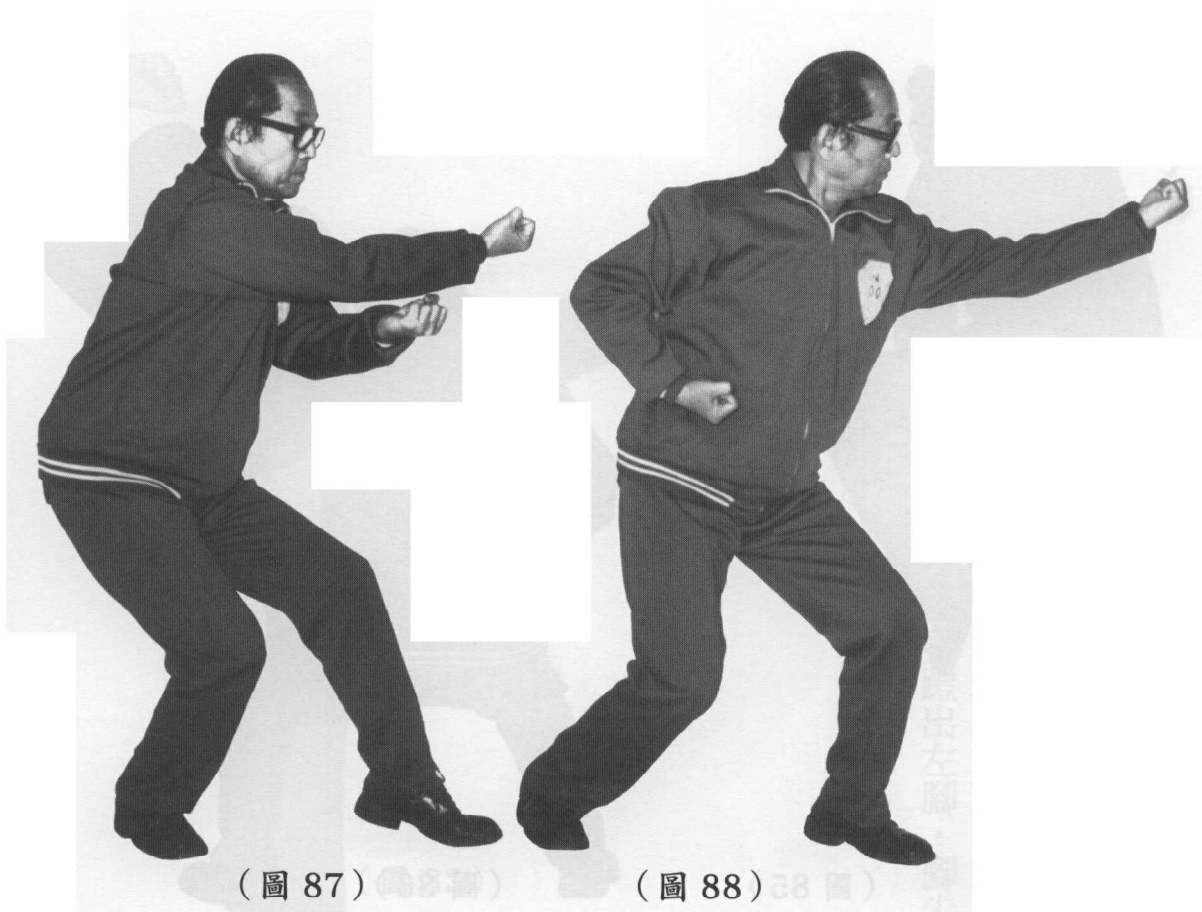
(圖 85)



(圖 86)

## 9. 反砸

動作說明：同前4式，如圖85、86。



(圖 87)

(圖 88)

## 10. 左偷心拳

動作說明：

右腳收回收做提籠步，左腳前邁成不弓不馬步，同時左拳由右拳下方向左側方打出仰拳，右拳收於腰部，眼視左拳。如圖 87、88。



(圖 89)



(圖 90)

## 11. 推窗

動作說明：

左拳變掌微托，左腳做提籠換步，右腳前邁成右弓步，同時右掌由左掌下方穿出成虎剪隨即做虎撲，眼視雙掌。如圖 89、90。



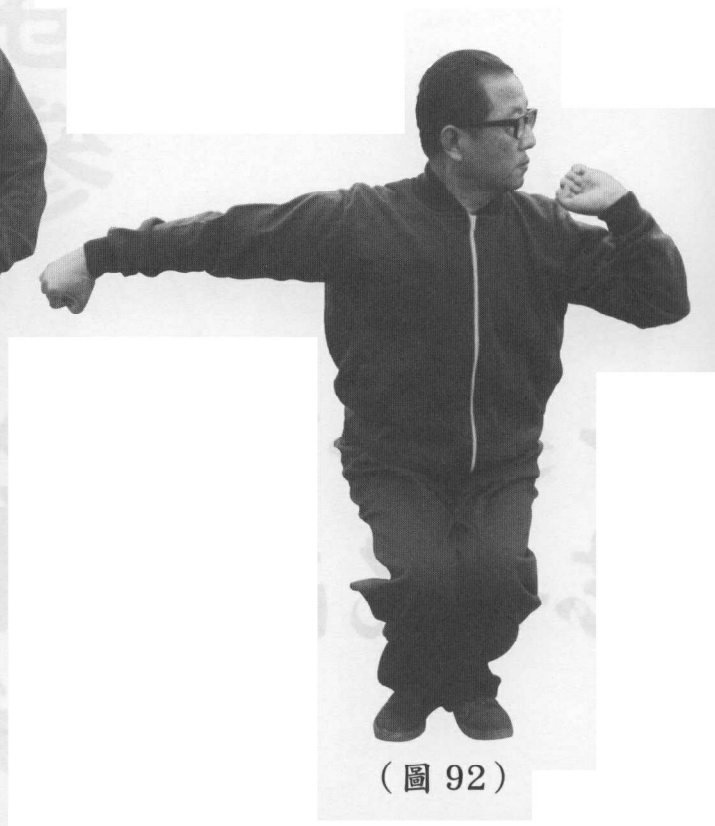
## 12. 回身撩陰掌

動作說明：如第一開第8式。

(圖 91)



(圖 93)



(圖 92)

### 13. 收式

#### 動作說明：

(1) 收左腳與右腳並齊，身向右轉九十度，左手握拳掛於左耳旁，右手握拳於左肘下，身體高度不變，目向左方平視；繼之，左肘往外翻成頂肘，右拳從下往右拉成反立拳，再目視右拳轉向左平視。

如圖 92。

(2) 右拳從下往上轉半圈至與左拳相對，然後雙拳下壓至丹田，如圖 93。再變掌下垂於兩腿旁。頭要頂勁，項要豎勁，下頰微向後收，宛如立於空虛之地，要凝神斂氣，雙目平視前方。