

《崩捶篇》

筆者與同學們練習主要是三種拳法的應用，先後有

1. 插捶
2. 拳擊[Boxing]

現在講解的

3. 崩捶[Back Fist]

而崩捶與掛捶不同.前者以踞底力帶動腰馬.而後者膊.手帶動.而崩捶的快速攻擊的速度不下於Jab刺拳.甚至個別練習者其速度比Jab更快.不過在快之時能發揮攻擊敵人的勁度。本篇崩捶的打法主要是參考北螳螂拳.也略有了解截拳道。

註要： 初練者不宜太多練習，擔心接駁肘關節附近的肌肉韌帶受傷，宜練習前做有關舒筋運動

步法： 在插捶篇已基本講述

<<打法>>

<A>

1. 後護手，前[橫]崩
2. 前掄[伏]手，後[直]崩，後膝略屈曲
3. 右擗手，左掄/攔手，崩捶

1. Jab，前橫崩
2. Jab，向前逼步，掄[伏]手後直崩[略曲後腳]
3. Jab[左]，左手收手在右邊頭部外[曲肘]，右後直拳，再左崩捶
4. 大勾/細勾後轉崩
 - a 定步
 - b 移後腳內轉
5. 側前上崩，側前下崩，後護手隨機應變
6. 側前下崩，側前上崩，後護手隨機應變
7. 前拍/掄/護被敵人來手攻擊，左手上崩捶，再右下崩捶
8. 前崩，擗手，後中正直捶
9. 前崩，擗手，後中正直崩
10. 後掄/伏手阻敵攻擊，崩捶，左穿/攔手，右勾拳
11. 後改為勾手[五指拼攏插眼/太陽穴]
12. 前掄/伏手陽敵攻擊，後直崩，轉移右步再右前崩
13. 參考太極肘底看捶，後搬手/拳，前崩，後窩肚捶
14. 前橫崩，後撞拳，再右勾
15. 參考插捶篇6