



## 捌

### 捆手



捆手是以擒抓手法自前上方至後下方，呈斜45度角瞬間發出肘底力，捆拉對方小臂，令對手身體失重突然前傾的一種手法。

捆手並非死死地抓住對方的臂腕不放手，而是富有彈性和變化的捆拉手法。捆手使用的前提是肘底力的靈活運用；否則就變成兩人鬥力捆拉的局面，仍是大力打小力，人高馬大之人將佔盡優勢。

捆手多與口字冲拳結合起來使用，又稱捆手冲拳，捆手練得好，可憑藉瞬間捆拉之力，令對手突然失重，前衝數步甚至失重摔倒。

捆手訓練的目的：練習肘底力與腕力，平衡自身重心，練出腰馬合一的發力。



耕手時常和日字冲拳配合使用，稱為耕手冲拳；多用於消解中路攻擊的腿法和拳法。耕手冲拳是一種防守反擊性的手法。在街頭打鬥中用之最廣，多用於反擊敵方攻來的正蹬腿。

## 拾

### 耕手冲拳



## 玖

### 護手冲拳

做好護手，衝上發力用拳擊打對手。

應用法，注意把馬步上要配合上去。

側撐腳的高度不超過站立腳的膝蓋；站立腳微曲，保持身體平衡。

做這組攻防動作，要在前鋒中的基礎上膀手，側撐腳同時進行。

## 拾壹

### 膀手側撐腳



掃碼閱讀原文