



弹腿

弹腿以腿法见长,堪称“北腿”优秀代表。其以腿部的屈、伸为主,配合各种手法、步法组成套路。此拳腿法快速屈伸出以激力,如弹射之势而故名弹腿。

弹腿始创于唐末宋初五代时期,距今已有千余年历史。

2006年,弹腿被评为河北省非物质文化遗产项目,回孟海成为省级非遗代表性传承人。

非遗

中华武术素有“南拳北腿”之说。其中,“北腿”则以弹腿等为代表。

“手是两扇门,全凭腿打人。弹腿四只手,人怕鬼见愁”。在电影《功夫》中,为了保护贫民区的百姓不受黑恶势力欺凌,隐姓埋名的武侠“苦力强”以动作精悍、招数多变、攻防迅疾的十二路弹腿大战斧头帮,从而成为影片中的经典桥段。

“弹腿是古代先贤在长期的社会实践中,积累和丰富起来的功夫结晶。我们的老祖回玉璞就是在带兵打仗休息时,悟出了弹腿功夫的奥妙。这样,才有了今天我们练的十路弹腿和弹腿门十八趟砸拳。”在沧县大褚村回族乡大褚村村一个整洁的院落内,正在指导孩子们习练弹腿的省级非物质文化遗产弹腿代表性传承人回孟海告诉记者。

“弓步冲拳、马步架打、提膝穿掌……”随着年近花甲的回孟海铿锵有力的声音,30多个孩子时而如雏鹰展翅,时而如飞燕凌空,拳脚生风、虎虎生威。

虽是寒冬腊月,这个农家小院里却是一番热火朝天的景象……

① 一门绝技 数代传承

“弹腿这一功夫始可追溯到唐末宋初五代时期,是武术大师昆仑大师所创,距今已有千余年历史。今天,流传于沧州的十路弹腿和十八趟砸拳,起源于明永乐年间,是我们大褚村回氏家族老祖回玉璞编创的。”回孟海说。

据《沧州武术》一书记载,沧县大褚村回玉璞是明代一员大将。他带兵打仗时,有一天在山坡上休息。突然,从远处飞来一对野鸡,一大一小相斗正激烈。大鸡将小鸡抓得遍体鳞伤。小鸡奋力抵抗,斗志不退。刹那间,只见小鸡迅速仰卧,两翅展开,双爪弹起,将大鸡前胸爪抓落,胸部抓破。大鸡被吓得落荒而逃。回玉璞灵感由此而发,悟出其中奥妙,编创出十路弹腿。此后,他又悟出十八趟砸拳,流传至今。

在承德《平泉县志》中有载,清咸丰年间,回氏第十二世回万良抱牛犊习武。他力量奇大,武艺超群,曾与咸丰皇帝的叔叔达摩苏王以“拔萝卜”较力并胜出,后被招入军队八大处任教头。回万良在定居承德热河平泉二道河子回家庄时,把弹腿武术传给弟子回小辨和回连明。回小辨返回家乡沧州大褚村教授弹腿,广收门徒。

回氏第十四世回连明,继承弹腿门派功夫并发扬。他自幼学习武术和外科医术,清朝同治年间,在沧州南门外开有一间行医诊所。

“我的曾祖父回连明一生以医行善、以武会友。他曾经为南皮籍状元张之万的母亲治好顽疾,被张母收为义子。后来,张之万为了答谢他赠送了亲笔题写‘青囊秘授’的大字牌匾。”回孟海说。

回连明将弹腿传授给回积德和儿子回庆云。回积德曾打败过邻村石佛寺恶僧,为民除害。回庆云德才兼备,武艺超群,曾给民族英雄左宝贵做贴身侍卫。清朝后,回庆云返乡做生意,曾在沧州粮食集市上与人称“铁胳膊王”的地痞发生口角,以一己之力对抗20余个地痞,使众人无法近身。

民国期间,回庆云带三个儿子去保定白沟,一边做生意一边传播弹腿武术,并成立了意兴隆武馆和同乐会。回孟海的父亲回树和是回庆云的次子。

自清朝咸丰年间回氏成立弹腿门派算起,回孟海已是第七代弹腿的传承人了。

弹腿: 双腿踢出一片天

本报记者 牛健存 崔儒靖 魏志广 摄影报道



② 腿上功夫 变化莫测

因出生在武术世家,回孟海从8岁开始,就跟随父亲习练弹腿。

谈及这门功夫的奥妙,回孟海说:“弹腿以腿功见长,以大腿带动小腿,拳腿并出,这个拳势古朴、功架完整、刚劲有力、爆发力强。”

据回孟海介绍,弹腿之套路,以十路弹腿为基本拳路,以十八趟砸拳为此拳术之精华。十八趟砸拳又分首六趟、中六趟、末六趟,各代表不同技艺。弹腿可单练,也可对练。

除了腿法招式多,弹腿门也有不少器械。在回孟海家,记者见到了拔步刀、连环刀、万胜刀、春秋刀、阴手枪、六合枪、八宝枪、扑钩等武器。

说话间,回孟海做了弓步、马步、拳法、掌法、弹踢、蹬端等一系列连贯的动作。虽然已经不及壮年体魄,但是他展现出了精悍的动作和多变的招式,足见弹腿这一功夫让对手防不胜防的技法风格。

“那时候,生活很困难,温饱问

题都解决不了。我和师兄弟们习武的劲头儿却格外足,也不懂得什么叫累,什么叫苦。白天我们下地劳动,晚上就跟着父亲习武,常常一练就是三四个小时,从没间断过。”回忆儿时习武的场景,回孟海感慨万千。

1971年,回孟海光荣参军。在部队期间,他没间断过习武,因为能文善武,他担任过军事教员、在文工团当过演员。1976年唐山大地震,回孟海正在驻唐山某部服役。在抗震救灾工作中,他因表现突出立下军功。

复员后,回孟海回到家乡继续发扬弹腿武术。在担任村党支部书记期间,他积极组织村民和学生开展武术活动。

从上世纪80年代开始,回孟海多次参加国家及省、市级各项赛事,取得优异成绩。



回孟海指导孩子们习武

③ 打破行规 广泛传播

“我永远记得父亲临终前的叮嘱。他说,弹腿是咱回家世代传承的‘宝贝’,千万不要把它丢了!”回孟海回忆着。

为了完成父亲遗愿,回孟海打破“弹腿多为回族人土习练”的行规,将这一民族文化瑰宝融入广泛的武术门派当中,并传授给其他民族的武术爱好者。

回孟海除了教儿女及后代学习弹腿,还面向社会广收学员。数十年来,他一直坚持义务推广弹腿。每年,回孟海都招收四五十个学生,其中不少学员带着一身本领走向四方,同时也把弹腿传给了更多的人。

回孟海的老伴刘国香说:“这些年,我做生意赚的钱,有一大部分都贴补给他搞武术事业了。”

“这么多年,回老师始终以传承和发扬弹腿为己任,受到社会各界好评。他的家就是武术爱好者们切磋武艺、交流心得的平台。”采访中,乡人大主席代鑫说。

回孟海还注重将武术整理成影像、文字,进行传承。为此,他参加过河北省传统武术挖掘整理录制工作。

他编写的武术教材《弹腿》由北京体育大学出版社出版发行。

从2016年开始,回孟海响应政府“武术进校园”号召,配合大褚村中小学,开设了专门的传统武术课程。每周一至周五,回孟海都到学校为孩子们教授弹腿门功夫。

回孟海的大女儿回萍萍在大褚村幼儿园任园长。武艺已经炉火纯青的她,将武术编进了幼儿园课程中。回萍萍说:“那些三四岁的孩子,从练基本功开始。我发现,练武的孩子身体都越来越好。”

回孟海的儿子回忠峰也时常抽出时间和父亲一起培养年轻人。在2020年的河北省青少年武术锦标赛中,回孟海的孙子、18岁的回振越夺得拳术第二、双剑第三的好成绩。

采访当天,回孟海全家三代展示了弹腿功夫,那沉重勇猛、变化莫测的一招一式出神入化。“我希望让弹腿在本土和全社会得到继承和发扬,让年轻人和习武爱好者都能感受到传统武术的魅力。”回孟海说。

扫码看 料更多

扫描二维码,了解弹腿背后的故事

