

武术

初级

教程



人民体育出版社

上

收势

1. 并步抱拳

右腿伸直，左脚向前上一小步，右腿随之向前跟步至左脚内侧成并步。同时左掌变拳，两拳收抱至两腰侧。目视前方（图 A-190）。

要点：两脚并步与两拳收抱腰侧要同时完成。

2. 还原

两拳变掌，分别落于两大腿外侧。目视正前方（图 A-191）。

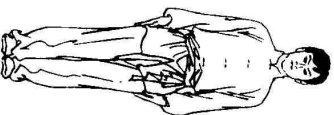


图 A-191

六、初级长拳

动作名称

起势

1. 并步站立

2. 虚步亮掌

3. 并步对拳

第一段

(一) 弓步冲拳

(二) 弹腿冲拳

(三) 马步冲拳

(四) 弓步冲拳

(五) 弹腿冲拳

(六) 大跃步前穿

(七) 弓步击掌

(八) 马步架掌

第二段

(九) 虚步栽拳

(十) 提膝穿掌

(十一) 仆步穿掌

(十二) 虚步挑掌

(十三) 马步击掌

(十四) 叉步双摆掌

(十五) 弓步击掌

(十六) 转身踢腿马步盘肘

第三段

动作说明

起势

1. 并步站立

两脚并步站立，两臂垂于身体两侧，五指并拢贴靠腿外侧，眼向前平视（图 A-192）。

要点：头要端正，颈微收，挺胸、塌腰、收腹。

2. 虚步亮掌

① 右脚向右后方撤步成左弓步。右掌向右、向上、向前划弧，掌心向上；左臂屈肘，左掌提至腰侧，掌心向上。目视右掌（图 A-193）。

② 右腿微屈，重心后移。左掌经胸前从右臂上向前穿出伸直；右臂屈肘，右掌收至腰侧，掌心向上。目视左掌（图 A-194）。

③ 重心继续后移，左脚稍向右移，脚尖点地，成左虚步。

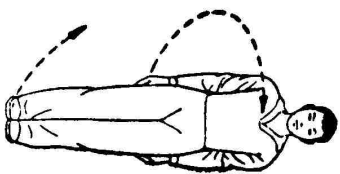


图 A-192

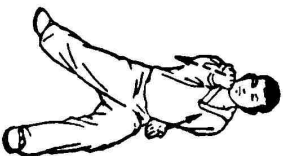


图 A-193

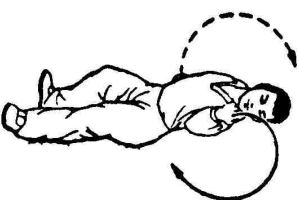


图 A-194

左臂内旋向左、向后划弧成勾手，勾尖向上；右手继续向后、向右、向前上划弧，屈肘抖腕，在头前上方成亮掌（即横掌），掌心向前，掌指向左。目视左方（图 A-195）。

要点：三个动作必须连贯。成虚步时，重心落于右腿上，右大腿与地面平行。左腿微屈，脚尖点地。

教法提示：撤右步与摆右掌同时进行，后移重心与穿左掌要同时进行，虚步与摆头、勾手亮掌要完整一致。在动作过程中眼要随着主要动作的手走；向左甩头定势要脆。

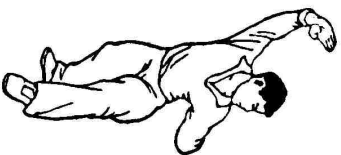


图 A-195

3. 并步对拳

① 右腿蹬直，左腿提膝，脚尖里扣，上肢姿势不变（图



图 A-196

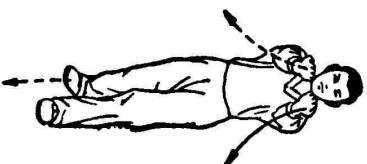


图 A-197

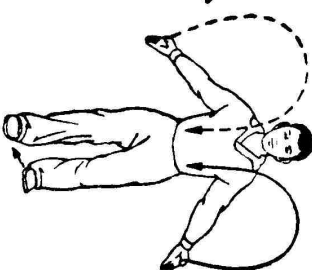


图 A-198

A-196）。

② 左脚向前落步，重心前移。左臂屈肘，左勾手变掌经左肋前伸；右臂外旋向前下落于左掌右侧，两掌同高，掌心均向上（图 A-197）。

③ 右脚向前上一步，两臂下垂后摆（图 A-198）。

④ 左脚向右脚并步，两臂向外向上经胸前屈肘下按，两掌变拳，掌心向下，停于小腹前。目视左侧（图 A-199）。

要点：并步后挺胸、塌腰。对拳、

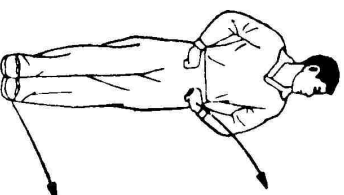


图 A-199

并步、转头要同时完成。

教法提示：前落左脚与前伸两臂要同时完成，上右步与后摆两臂要同时完成，并步甩头与对拳要完整一致。在教学中可以根据以上三个部分分解教、练，熟练后再连起来教、练。

第一段

(一) 弓步冲拳

1. 左脚向左上一步，脚尖向斜前方；右腿微屈，成半马步。左臂向上向左格打，拳眼向后，拳与肩同高；右拳收至腰侧，拳心向上。目视左拳（图 A-200）。

2. 右腿蹬直成左弓步。左拳收至腰侧，拳心向上；右拳向前冲出，高与肩平，拳眼向上。目视右拳（图 A-201）。

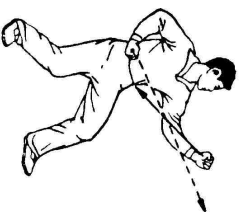


图 A-200

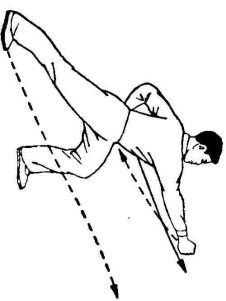


图 A-201

要点：成弓步时，右腿充分蹬直，脚跟不要离地。冲拳

时，尽量转腰顺肩。

教法提示：冲右拳与收拉左拳要完整一致，蹬腿、转腰、顺肩冲拳要协调完整。弓步要沉稳，避免突臀及上体前倾。

(二) 弹腿冲拳

重心前移至左腿，右腿屈膝提起，脚面绷直，猛力向前弹出伸直，高与腰平。右拳收至腰侧；左拳向前冲出。目视前方（图 A-202）。

要点：支撑腿可微屈，弹出的腿要用爆发力，力点达于脚尖。

教法提示：弹腿动作要先屈膝上提接近水平，然后再甩小腿前踢。开始可把两部分分解教、练，熟练后再完整练习。

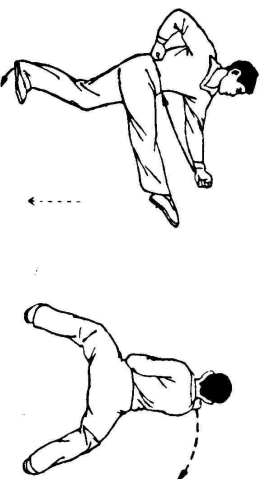


图 A-202

图 A-203

(三) 马步冲拳

右脚向前落步，脚尖里扣，上体左转。左拳收至腰侧，两腿下蹲成马步；右拳向前冲出。目视右拳（图 A-203）。

要点：成马步时，大腿要平，两脚平行，脚跟外蹬，挺胸、塌腰。

教法提示：右脚前落时要先留重心，然后落实，右脚随之转腰冲拳。可以按以上两部分进行分解教、练，然后再完整教、练，使之发力完整。

(四) 弓步冲拳

1. 上体右转 90°，右脚尖外撇向斜前方，成半马步。右臂屈肘向右格打，拳眼向后。目视右拳（图 A-204）。

2. 左腿蹬直成右弓步，右拳收至腰侧；左拳向前冲出。目视左拳（图 A-205）。

要点：与本节的弓步冲拳相同，惟左右相反。

教法提示：同动作（一）。

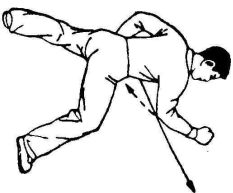


图 A-204

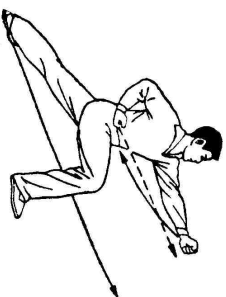


图 A-205

(五) 弹腿冲拳

重心前移至右腿，左腿屈膝提起，脚面绷直，猛力向前弹出伸直，高与腰平。左拳收至腰侧，右拳向前冲出。目视前方（图 A-206）。

要点：与本节的弹腿冲拳相同。

教法提示：同动作（二）。

(六) 大跃步前穿

1. 左腿屈膝。右拳变掌内旋，以手背向下挂至左膝外侧，上体前倾。目视右手（图 A-207）。

2. 左脚向前落步，两腿微屈。右掌继续向后挂，左拳变掌，向后向下伸直。目视右掌（图 A-208）。

3. 右腿屈膝向前提起，左腿立即猛力蹬地向前跃出。两掌向前向上划弧摆起。目视左掌（图 A-209）。

4. 右腿落地全蹲，左腿随即落地向前铲出成仆步。右掌变拳抱于腰侧，左掌由上向右向下划弧成立掌，停于右胸前。目视左脚（图 A-210）。

要点：跃步要远，落地要轻，落地后立即接做下一个动作。

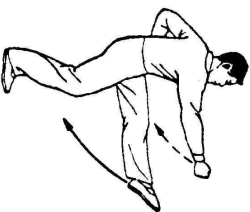


图 A-206

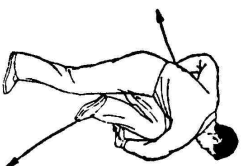


图 A-207

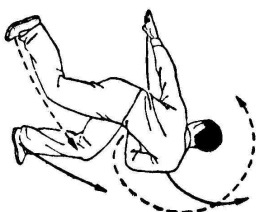


图 A-208

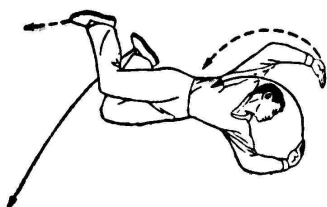


图 A-209



图 A-210

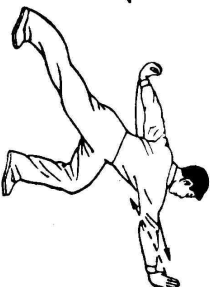


图 A-211

教法提示：教学时可先不腾空，按上右步上摆掌、上左仆步抱拳摆左掌进行分解及完整教学。待协调后，再腾空进行完整练习。

(七) 弓步击掌

右腿猛力蹬直成左弓步。左掌经左脚面向后划弧至身后成勾手，左臂伸直，勾尖向上；右拳由腰侧变掌向前推出，掌指向上，掌外侧向前，目视右掌（图 A-211）。

要点：推掌、勾手要与弓步形成完整一致。左手向后上

勾出不要挨上臂。不要弓腰突臀、上体前倾。

(八) 马步架掌

1. 重心移至两腿中间，左脚脚尖里扣成马步，上体右转。右臂向左侧平摆，稍屈肘；同时左勾手变掌由后经左腰侧从右臂内向前上穿出，掌心均朝上。目视左手（图 A-212）。

2. 右掌立于左胸前；左臂向左上屈肘抖腕亮掌于头部左上方，掌心向前。目右转视（图 A-213）。

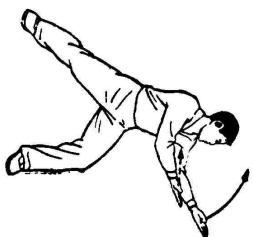


图 A-212



图 A-213

要点：马步同前。

教法提示：亮掌、摆头与马步要完整一致；摆头、亮掌要脆快。

第二段

(九) 虚步救拳

1. 右脚蹬地，屈膝提起；左腿伸直，以前脚掌为轴向右后转体180°。右掌由左胸前向下经右腿外侧向后划弧成勾手；左臂随体转动并外旋，使掌心朝右。目视右手(图 A-214)。
2. 右脚向右落地，重心移至右腿上，下蹲成左虚步。左掌变拳下落于左膝上，拳眼向里，拳心向后；右勾手变拳；肘肘向上架于头右上方，拳心向前。目视左方(图 A-215)。

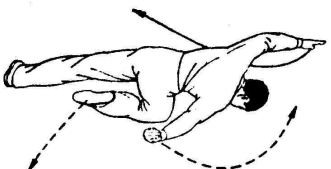


图 A-214

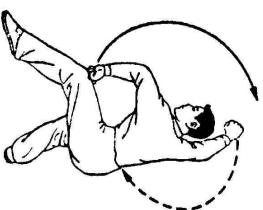


图 A-215

要点：右手勾挂要贴近右膝外侧；虚步右腿要蹲成水平。

教法提示：勾挂转身要协调一致；架摆拳与虚步要完整一致。练习时可按以上两步分解进行，熟练后再连贯进行。

(十) 提膝穿掌

1. 右腿稍伸直。右拳变掌收至腰侧，掌心向上；左拳变掌由下向左向上划弧盖压于头上方，掌心向前(图 A-216)。
2. 右腿蹬直，左腿屈膝提起，脚尖内扣。右掌从腰侧经左臂内向右前上方穿出，掌心向上；左掌收至右胸前成立掌。目视右掌(图 A-217)。

要点：支撑腿与右臂充分伸直。

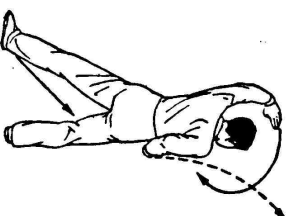


图 A-216

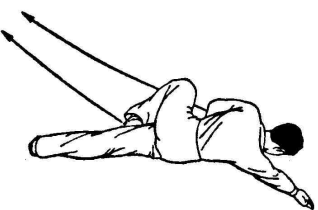


图 A-217

教法提示：先盖左掌目视左手，然后提膝穿右掌目视右手。开始练习时可以按以上两部分分解进行，待熟练后再连贯协调进行。

(十一) 仆步穿掌

右腿全蹲，左腿向左后方铲出成左仆步。右臂不动，左掌由右胸前向下经左腿内侧，向左脚面穿出。目随左掌转视（图 A-218）。

要点：穿掌时两臂要基本成一条线，切记右臂不可下垂。仆步左脚尖要向内扣紧。

(十二) 虚步挑掌

1. 右腿蹬直，重心前移至左腿，成左弓步。右掌稍下降，左掌随重心前移向前挑起（图 A-219）。

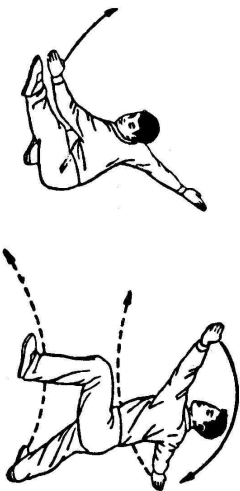


图 A-218

图 A-219

2. 右脚向左前方上步，左腿半蹲，成右虚步。身体随上步左转 180°。在右脚上步的同时，左掌由前向上向后划弧成立掌，右掌由后向下向前上挑起成立掌，指尖与眼平。目视右掌（图 A-220）。

要点：上步要快，虚步要稳。

教法提示：前摆右掌与上右步要协调一致，挑掌与虚步

90

要同时完成，以求动作完整。

(十三) 马步击掌

1. 右脚落实，脚尖外撇，重心稍升高并右移，左掌变拳收至腰侧；右掌俯掌向外摊手（图 A-221）。

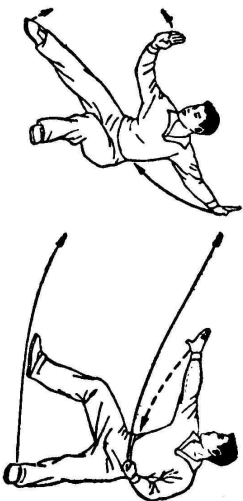


图 A-220

图 A-221

2. 左脚向前上一步，以右脚为轴向右后转体 180°，两腿下蹲成马步。左掌从右臂上成立掌向左侧击出；右掌变拳收至腰侧。目视左掌（图 A-222）。

要点：右手做摊手时，先使臂稍内旋、腕伸直，手掌向下向外转，接着臂外旋，掌心经下向上翻转，同时抓握成拳。收拳和击掌动作要同

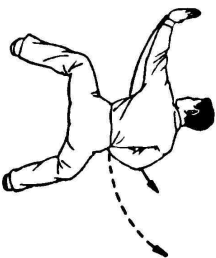


图 A-222

91

时进行。

教法提示：右脚外展落实时掳右手；推左掌收拉右臂与形成马步要完整一致。以上两部分动作在练习时可以先分解后连贯地进行。

(十四) 叉步双摆掌

1. 重心稍右移，同时两掌向下向右摆，掌指均向上。目视右掌（图 A-223）。

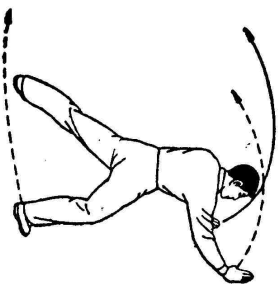


图 A-223

2. 右脚向左腿后插步，前脚掌着地。两臂继续由右向上向左摆，停于身体左侧，均成立掌，右掌停于左肘窝处。目随双掌转视（图 A-224）。

要点：两臂要划立圆，幅度要大，摆掌与后插步配合一致。

教法提示：右移重心右转与右摆掌要协调一致；左移重心、左转身、双手左摆掌与右插步要协调一致。以上两部分

动作在学习时可以采用先分解、后连贯的方法进行。

(十五) 弓步击掌

1. 两腿不动。左掌收至腰侧，掌心向上；右掌向上向右划弧，掌心向下（图 A-225）。

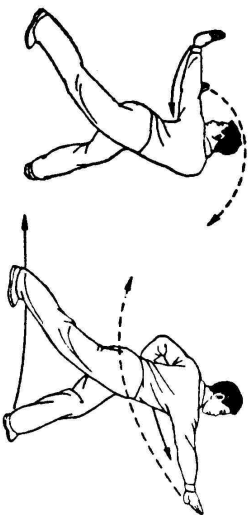


图 A-224

图 A-225

2. 左腿后撤一步，成右弓步。右掌向下向后伸直摆动，成勾手，勾尖向上；左掌成立掌向前推出。目视左掌（图 A-226）。

要点：击左掌、右勾手与后撤左步、蹬腿成弓步要完整一致。

(十六) 转身踢腿马步盘肘

1. 两脚以前脚掌为轴向左后转体180°。在转体的同时，左臂向上向前划半立圆，右臂向下向后划半圆（图 A-227）。

2. 上动不停，两脚不动，右臂由后向上向前划半立圆，左臂由前向下向后划半立圆（图 A-228）。

3. 上动不停，右臂向下成反臂勾手，勾尖向上；左臂向上成亮掌，掌心向前上方。右腿伸直，脚尖勾起，向额前踢

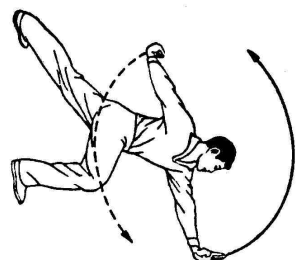


图 A-226

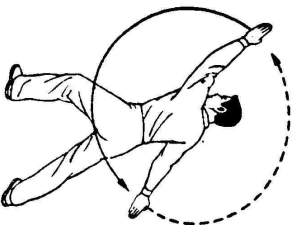


图 A-227

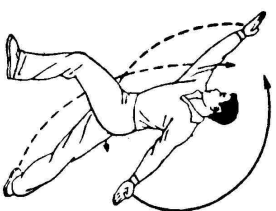


图 A-228

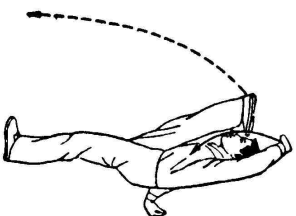


图 A-229

(图 A-229)。

4. 右脚向前落地，脚尖里扣。右手不动，左臂屈肘下落至胸前，左掌心向下。目视左掌 (图 A-230)。

5. 上体左转 90°，两腿下蹲成马步。同时左掌向前向左平拂变拳收至腰侧，右勾手变拳，右臂伸直，由体后向右向前平摆，至体前时屈肘，肘尖向前，高与肩平，拳心向下。目视肘尖 (图 A-231)。

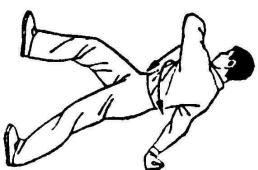


图 A-230

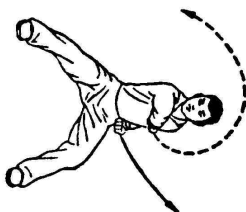


图 A-231

要点：两臂抡动时要划立圆，动作连贯。盘肘时要快速有力，右肩前顺。

教法提示：抡臂时要配合左右转身。亮掌勾手与踢腿要同时完成；摆手盘肘与马步的形成要完整一致。转腰盘肘要以腰发力。

第三段

(十七) 歇步抡砸拳

1. 重心稍升高, 右脚尖外撇。右臂由胸前向上向右抡直; 左拳向下向左, 使臂抡直。目视右拳 (图 A-232)。
2. 上动不停, 两脚以前脚掌为轴, 向右后转体 180° 。右臂向下向后抡摆, 左臂向上向前随身体转动 (图 A-233)。

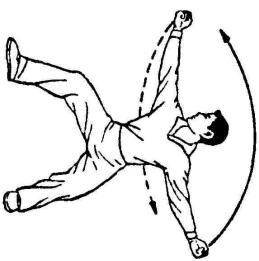


图 A-232

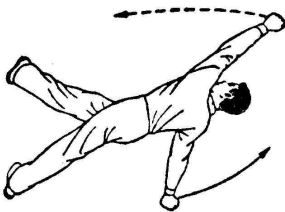


图 A-233

3. 紧接上动, 两腿全蹲成歇步。左臂随身体下蹲向下平摆, 拳心向上, 臂部微屈; 右臂伸直向上举起。目视左拳 (图 A-234)。

要点: 抡臂动作要连贯完成, 划成立圆。歇步要两腿交叉全蹲, 左腿大、小腿带紧, 臀部贴于左小腿外侧, 膝关节在右小腿外侧, 脚跟提起; 右脚尖

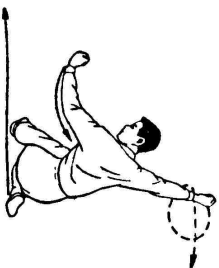


图 A-234

外撇, 全脚着地。

教法提示: 砸拳力点达于拳面。左拳下砸与下蹲成歇步要同时完成。成歇步时身体不可前俯、后仰或左右歪斜。

(十八) 仆步亮掌

1. 左脚由右腿后抽向前上一步, 左腿蹬直, 右腿半蹲, 成右弓步。上体微向右转。左拳收至腰侧, 右拳变掌向下经胸前向右横击掌。目视右掌 (图 A-235)。

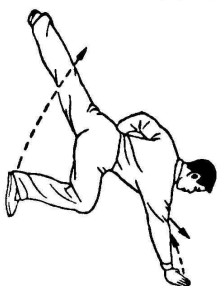


图 A-235

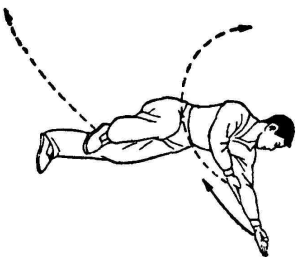


图 A-236

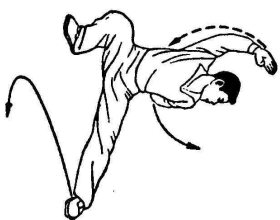


图 A-237

2. 右脚蹬地屈膝提起，上体右转。左拳变掌从右掌向上向前穿出，掌心向上；右掌平收至左肘下（图 A-236）。

3. 右脚向右落步，屈膝全蹲，左腿伸直，成仆步。左掌向下向后划弧成勾手，勾尖向上；右掌向右向上划弧微屈，抖腕成亮掌，掌心向前。头随右手转动，至亮掌时，目视左方（图 A-237）。

要点：仆步时，左腿充分伸直，脚尖里扣，右腿全蹲，两脚脚掌全部着地。上体挺胸塌腰，稍左转。

教法提示：提右腿与穿左掌同时进行；下落右脚成右弓步与右掌下摆同时进行；回身成左仆步与摆头亮掌要完整一致。以上三部分动作可以先分解教、练，待熟练后再连贯进行。

（十九）弓步劈拳

1. 右腿蹬地立起，左腿收回并向左前方上步。右掌变掌收至腰侧，左勾

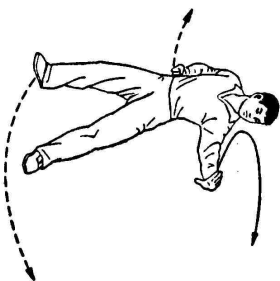


图 A-238

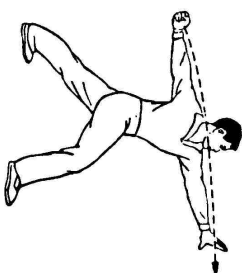


图 A-239

手变掌由下向前上经胸前向左做撩手（图 A-238）。

2. 右腿经左腿前方向左绕上一步，左腿蹬直成右弓步。左手向左平掳后再向前挥摆，虎口朝前（图 A-239）。

3. 在左手平掳的同时，右拳向后平摆，然后再向前向上做抡劈拳，拳高与耳平，拳心向上，左掌外旋接扶右前臂。目视右拳（图 A-240）。

要点：左右脚上步稍带弧形。

教法提示：上左步掳左手要协调一致；上右步劈右拳要协调一致。以上两部分动作在教、练时可以先分解，后完整进行。也可以把手法与步法分解开进行教学。

（二十）换跳步弓步冲拳

1. 重心后移，右脚稍向后移动。右拳变掌，臂内旋，以掌背向下划弧挂至右膝内侧，左掌背贴靠右肘外侧，掌指向前。目视右掌（图 A-241）。

2. 右腿自然上抬，上体稍向左扭转。右掌挂至体左侧，左掌伸向右腋下。目随右掌转视（图 A-242）。

3. 右脚以全脚掌用力向下震踩，与此同时，左脚急速离地抬起。右手由左上向前前撩盖而后变掌收至腰侧；左掌伸直向下、向上、向前屈肘下按，掌心向下。上体右转。目视左掌（图 A-243）。

4. 左脚向前落步，右腿蹬直成左弓步。右拳向前冲出，拳

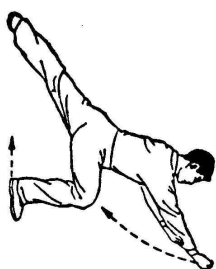


图 A-240

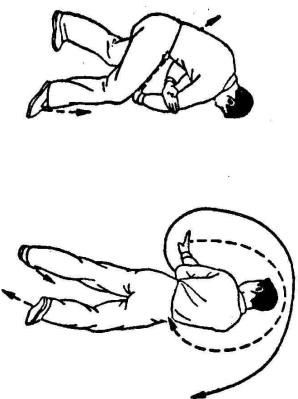


图 A-241

图 A-242

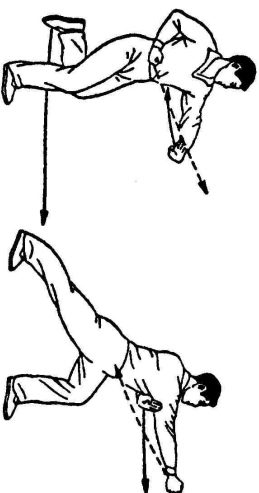


图 A-243

图 A-244

高与肩平，左掌藏于右腋下，掌背贴靠腋窝。目视右拳（图 A-244）。

要点：换跳步动作要连贯、协调。震脚时腿要弯曲，全脚掌着地，左脚离地不要高。

教法提示：把此动作按攻防方法分为挂掌拨手、震脚按掌、弓步冲拳三个部分。在教、练时采用先分解再完整的形式进行。

（二十一）马步冲拳

上体右转 90°，重心移至两腿中间，成马步。右拳收至腰侧，左掌变拳向左冲出，拳眼向上。目视左拳（图 A-245）。
教法提示：收拉右臂冲左拳要同时完成，拧腰转髋成马步与冲拳要同时进行，以求动作完整。

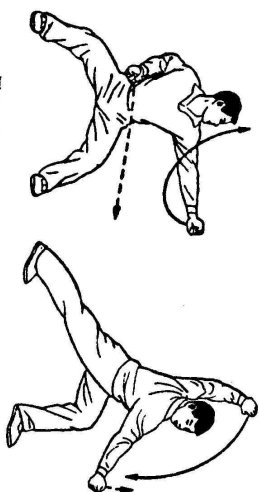


图 A-245

图 A-246

（二十二）弓步下冲拳
右脚蹬直，左腿弯曲，上体稍向左转，成左弓步。左拳变掌向下经体前向上架于头左上方，掌心向上，右拳自腰侧向

左前斜下方冲出。目视右拳（图 A-246）。

教法提示：拧腰转髋蹬右脚成左弓步要与架冲拳同时完成，以求动作完整。

（二十三）叉步亮掌侧踢腿

1. 上体稍右转，左掌由头上下落于右手腕上，右拳变掌，两手交叉成十字。目视双手（图 A-247）。

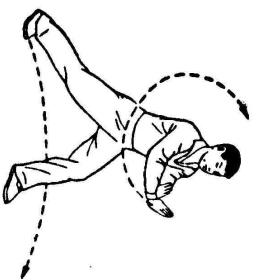


图 A-247

2. 右脚蹬地并向左腿后插步，以前脚掌着地。左掌由体前向下向后划弧成勾手，勾尖向上；右掌由前向右向上划弧抖腕亮掌，掌心向前。目视左侧（图 A-248）。

3. 重心移至右腿，左腿屈膝提起，向左上方猛力蹬出。上肢姿势不变。目视左侧（图 A-249）。

要点：插步时上体稍向右倾斜，腿、臂的动作要一致。侧踢高度不能低于腰，大腿内旋，着力点在脚跟。

教法提示：两掌在体两侧下挂后成勾手亮掌与后插左步要协调一致，左腿先屈收后再向斜上方踢出，力点达于脚跟。

（二十四）虚步挑拳

1. 左脚在左侧落地。右拳变拳稍后移，左勾手变拳由体后向左上挑，拳背向上（图 A-250）。

2. 上体左转 180°，微含胸前俯。左拳继续向前向上划弧上挑，右拳向下向前划弧挂至右膝外侧，同时右膝提起。目

视右拳（图 A-251）。

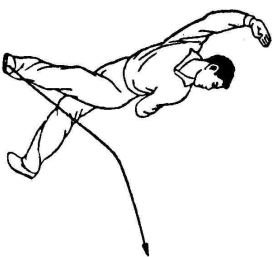


图 A-248

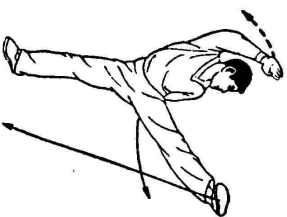


图 A-249

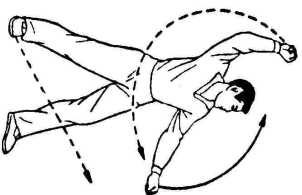


图 A-250



图 A-251

3. 右脚向左前方上步，脚尖点地，重心落于左脚，左腿下蹲成右虚步。左拳向后划弧收至腰侧，拳心向上；右拳向前屈臂挑出，拳眼斜向上，拳与肩同高。目视右拳（图 A-252）。

教法提示：右臂前摆与右腿提摆要协调一致，右拳上挑与右脚前点成虚步要协调一致，力点达于虎口一侧。

第四段

（二十五）弓步顶肘

1. 重心升高，右脚踏实。右臂内旋向下直臂划弧以拳背下挂至右膝内侧，左拳不变。目视前方（图 A-253）。

2. 左腿蹬直，右腿屈膝上抬。左拳变掌，右拳不变，两臂向前向上划弧摆起。目随右拳转视（图 A-254）。

3. 左脚蹬地起跳，身体腾空，两臂继续划弧至头上方（图 A-255）。

4. 右脚先落地，右腿屈膝，左脚向前落步，以前脚掌着地。同时两臂向右向下屈肘停于右胸前，右拳变掌，左掌变拳。右掌心贴靠左掌面（图 A-256）。

5. 左脚向左上一步，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。右掌推左拳，以左肘尖向左顶出，高与肩平。目视前方（图 A-257）。



图 A-252

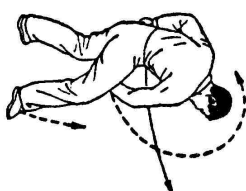


图 A-253

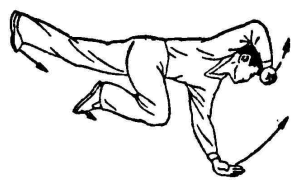


图 A-254



图 A-255

要点：交换步时不要过高，但要快。两臂抡摆时要成圆弧。

教法提示：在开始教学时，可以先不腾空，按照上右步上摆双臂、上左步做弓步顶肘的方法进行，待上下配合协调时再进行腾空动作教学。也可以把步法与手法分解开进行教学。

（二十六）转身左拍脚

1. 以两脚前脚掌为轴向右后转体 180°。随着转体，右臂向上、向右向下划弧抡摆，同时左拳变掌向下向后向前上摆（图 A-258）。

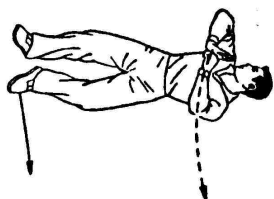


图 A-256



图 A-257

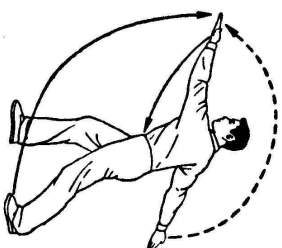


图 A-258

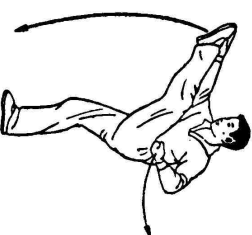


图 A-259

2. 左腿伸直向前上踢起,脚面绷平。左拳变拳收至腰侧,右拳由体后向上向前拍击左脚面(图 A-259)。

要点: 右拳拍脚时手掌稍横过来,拍脚要准而响亮。

教法提示: 拍脚时,上体要正直,支撑腿要挺直,摆动腿要挺膝绷脚面。

(二十七) 右拍脚

1. 左脚向前落地,左拳变掌向下向后摆,右拳变拳收至腰侧(图 A-260)。

2. 右腿伸直向前上踢起,脚面绷平。左拳变掌由后向上向前拍击右脚面(图 A-261)。

要点: 与本节的转身左拍脚相同。

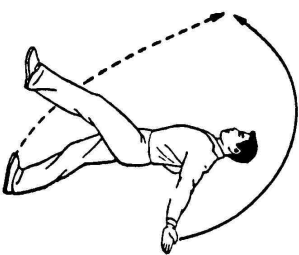


图 A-260

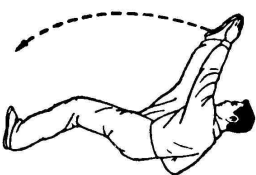


图 A-261

(二十八) 腾空飞脚

1. 右脚落地(图 A-262)。

2. 左脚向前摆起,右脚猛力蹬地跳起,左腿屈膝继续前

上摆。同时右拳变掌向前向上摆起，左掌先上摆而后下降拍击右掌背（图 A-263）。

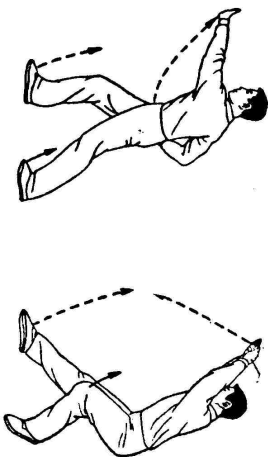


图 A-262

图 A-263

3. 右腿继续上摆，脚面绷平。右手拍击右脚面，左掌由体前向后上举（图 A-264）。

要点：蹬地要向上，不要太向前冲，左膝尽量上提。击响要在腾空时完成，右臂伸直成水平。

教法提示：在飞脚的教学，可以先教起跳，然后教起跳两掌击响提摆左腿，最后再做完整的教学与练习。

（二十九）歇步下冲拳
1. 左、右脚先后相继落地。左掌变拳收至腰侧（图 A-265）。

2. 身体右转 90°，两腿全蹲成歇步。右掌抓握、外旋变拳收至腰侧；左拳由腰侧向前下方冲出，拳心向下。目视左拳（图 A-266）。

要点：歇步要稳，冲拳要脆。



图 A-264

图 A-265



图 A-266

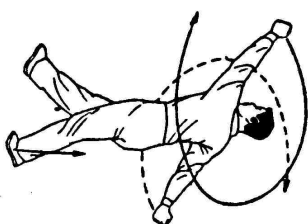


图 A-267

教法提示：右手回收与冲左拳要同时完成，形成歇步与冲拳要完整一致。做歇步动作时臀部要坐在小腿上。

(三十) 仆步抡劈拳

1. 重心升高，右臂由腰侧向体后伸直，左臂随身体重心升高向上摆起（图 A-267）。

2. 以右脚前脚掌为轴，左腿屈膝提起，上体左转270°。左拳由前向后下划立圆一周；右拳由后向下向前上划立圆一周（图 A-268）。

3. 左腿向后落一步，屈膝全蹲，右腿伸直，脚尖里扣成右仆步。右拳由上向下抡劈，拳眼向上；左拳后上举，拳眼向上。目视右拳（图 A-269）。

要点：抡臂时一定要划立圆。

教法提示：抡臂劈拳的整个过程，两臂都要尽量保持一条线。在教学中可以把抡臂提膝与仆步下劈分解开进行。

(三十一) 提膝挑掌

1. 重心前移成右弓步。同时右拳变掌由下向上抡摆，左

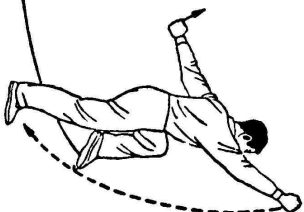


图 A-268

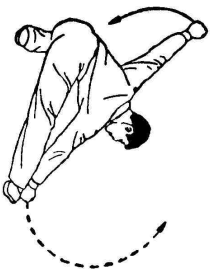


图 A-269

拳变掌稍下落，右掌心向左，左掌心向右（图 A-270）。

2. 左、右臂在垂直面上由前向后各划立圆一周。右臂伸直停于头上，掌心向左，掌指向上；左臂伸直停于身后成反勾手。同时右腿屈膝提起，左腿挺膝伸直独立。目视前方（图 A-271）。

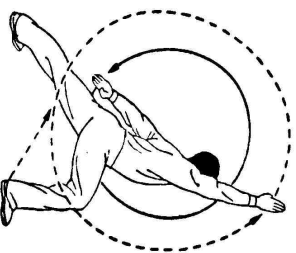


图 A-270



图 A-271

要点：抡臂时要划立圆。

教法提示：抡臂时两肩要松活。当右臂自下向上抡绕一周后，臂上挑与蹬右脚右膝上提要同时完成，以求动作完整。

(三十二) 提膝劈掌弓步冲拳

1. 下肢不动。右掌由上向下猛劈伸直，停于右小腿内侧，用力点在小指一侧；左勾手变掌，屈臂向前停于右上臂内侧，掌心向左。目视右掌（图 A-272）。

2. 右脚向右后落地；身体右转90°。同时左掌变拳收至腰

侧，右臂内旋向右划弧做搦手（图 A-273）。

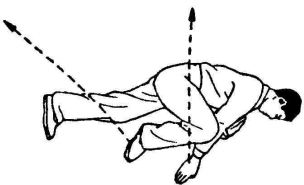


图 A-272



图 A-273

3. 上动不停，左腿蹬直成右弓步。右手抓握变拳收至腰侧，左拳由腰侧向左前方冲出。目视左拳（图 A-274）。

重点：提膝劈掌重心要稳，搦手冲拳劲力要足。

教法提示：劈右掌与上摆左拳要同时进行，搦手回收右拳与冲左拳要同时完成，冲拳与弓步的形成要完整一致。



图 A-274

收势

1. 虚步亮掌

① 右脚扣于左膝后，两拳变掌，两臂右上左下屈肘交叉于体左前。目视右掌（图 A-275）。

② 右脚向右后落步，重心后移，右腿半蹲，上体稍右转。同时右掌向上、向右、向下划弧停于左腋下；左掌向左、向上划弧停于右臂上与左胸前，两掌心左下右上。目视左掌（图 A-276）。

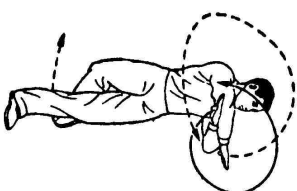


图 A-275

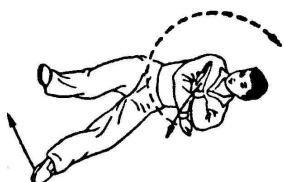


图 A-276

③ 左脚尖稍向右移，右腿下蹲成左虚步。左臂伸直向左、向后划弧成反勾手；右臂伸直向下、向右、向上划弧抖腕亮掌，掌心向前。目视左方（图 A-277）。

教法提示：扣腿时做舞花手；右脚后落时两臂分摆（右臂向后），勾手亮掌与虚步同时完成。以上三个部分在教学中可以分解进行。

2. 并步对拳

① 左腿后撤一步，同时两掌从两腰侧向前穿出伸直，掌

心向上 (图 A-278)。



图 A-277



图 A-278

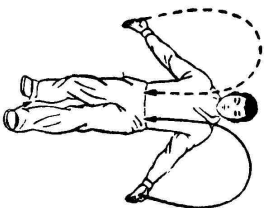


图 A-279

② 右腿后撤一步，同时两臂分别向体后下摆 (图 A-279)。

③ 左脚后退半步向右脚并拢。两臂由后向上经体前屈臂下按，两掌变拳，停于腹前，拳心向下，拳面相对。目视左方 (图 A-280)。

要点：同起势动作 3。

教法提示：同起势动作 3。

3. 并步站立

两臂自然下垂，目视正前方 (图 A-281)。

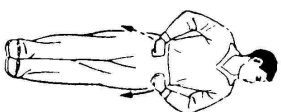


图 A-280

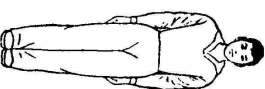


图 A-281