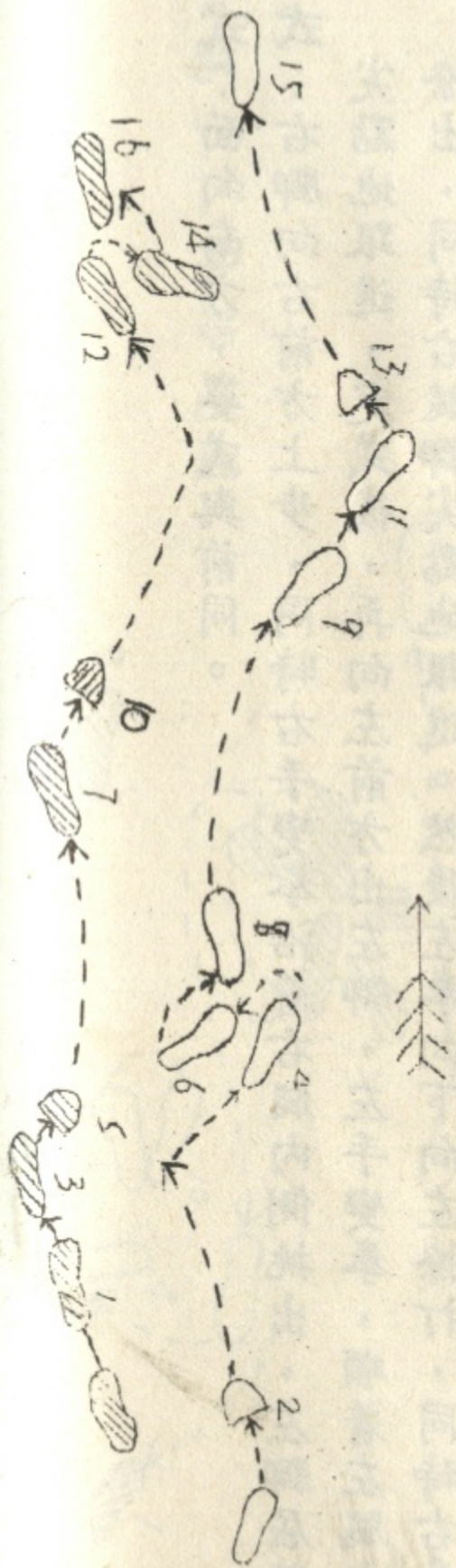


轉身：定式時，如果是右腿在前，則以左腳為軸，右腳向後轉，然後繼續作下面動作。

收式：結束時仍用一般之鷹捉收式。

歌訣：右步上，右手隨，沿腿內側挑勁配，左右勢，亦同歸，收式意聲響如雷。

鷄子夾身路線圖



第九節 鷹形組



盧蒿高老師示範

(一) 鷹 捉

開式：左腳在前，虛步，右腳在後，全腳掌着地，膝蓋下屈，成小三體步型，左手掌在前，與前腳上下成一條垂直線，右手掌在後，放在胸前。
動式：右手變拳向上鑽時，則左手掌從右掌上面出手，同時兩手向下捉。左拳上鑽時，則右掌從左拳上面出手，同時兩手掌向下捉，如此反覆定步捉撮。此外，另有活步練法，即左右上步捉撮。

(二) 鷹捉把

開式：同前。

動式：前式：此式多為收式動作。在練習時前後，左右進行。練習時，兩腳並立，兩手掌向上推出，高不過頭，低不下嘴，出左腳，成左弓步型，右腳向後蹬直，兩掌向下捉採，右肘向後頂，然後兩掌左前右後方與左膝蓋平，三尖相對，此為一頭拳。

後式：以左腳為軸，向右轉身，兩腳並齊，與上式相同進行之，左式和右式亦同上式相同進行之。

歌訣：右手推，左手隨，雙手捉，頭擊胸，收用用，腿弓最，雙掌藏在左腿內。

第十節 熊 形



盧 嵩 高 老 師 示 範

(一) 小撮

開式：面向南方，左腳或右腳在前，前腳腳跟着地，腳尖翹起，成爲坐盤步型。

動式：前式：練習時如果左腳在前，右腳在後，則撮右手，出手時，手背向下，順着左腳方向撮出，然後上右腳，左掌手背向下撮出。

後式：如右腳在前，則以左轉爲軸，向後轉身，右腳向後邁出，同時出左掌，手心向上，手背向下撮出，再上左腳，撮右掌。

左式：定式時如左腳在前，仍以左腳爲軸，向左方上右腳，左手順着右腳方向撮出，纏上左腳，撮右手。

右式：即左式之後式，動作同後式，如此十字型反覆進行練習之。如圖129至130。

129

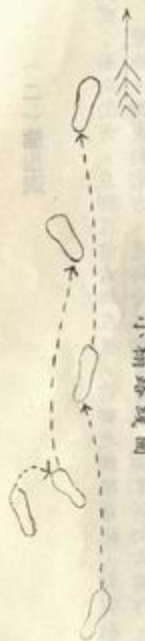


130



歌訣：左右撮，十字型，坐盤前後行，前掌撮，後手鉤，前後左右力相平。

小撮路線圖



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>