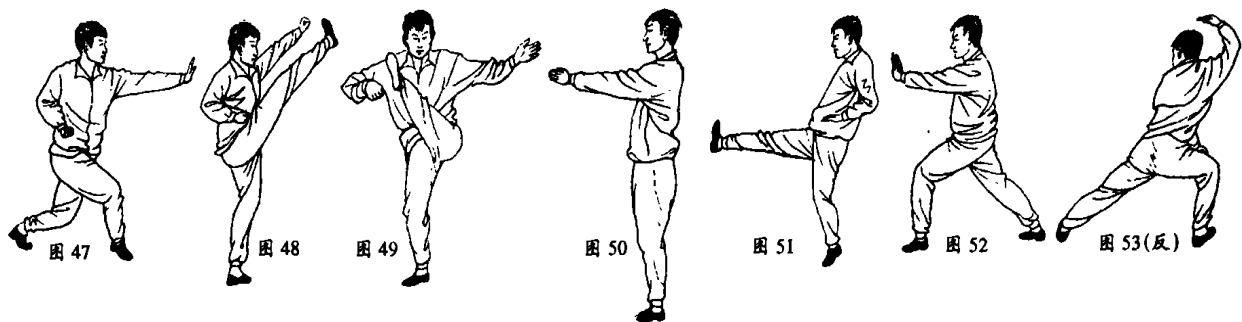




截脚

精 趙 (下)

武兵

40、缠手推掌

左腿向右脚后插步，右勾手变掌以腕为轴外缠绕一周变拳，回收腰间，同时左掌向前推出，掌指朝上，目视前方(图 47)。

要求：推掌力达掌外沿，快速有力。

41、里合外摆腿

左腿向前上步，身体左转，右腿向里弧形直膝摆踢，与左掌心相击响，右掌随摆体后；接着右腿落地，左脚向外弧形直膝摆踢，左掌随击响左脚外侧，右手随摆体后，目视腿方(图 48、49)。

要求：连环里合外摆腿转体 360 度，击响准确。

42、击掌蹬腿

双脚落地转成并步，同时双掌从体侧向面前直臂击掌，接着双掌回收腰间，掌心朝上，右腿向前蹬踢，目视前方(图 50、51)。

要求：击掌力达掌心，蹬脚力达脚跟。

43、弓步双推掌

右腿向后下方落成左弓步，双掌从腰间推出，掌指

朝上，力达掌外沿，目视前方(图 52)。

要求：落步、推掌一致有力。

44、弓步架栽拳

身体右转 180 度成右弓步，同时两掌变拳，右拳由下向上横架于头侧，左拳由上向下栽于右膝上，目视左侧方(图 53)。

要求：架栽拳弓步、转脸协调一致。

第四段

45、弓步冲拳

身体左转 180 度成左弓步，左拳回收腰间，拳心朝上，右拳向前冲出，拳心朝下，目视前方(图 54)。

要求：冲拳力达拳面，拧腰送肩。

46、弹腿冲拳

左拳向前冲出，拳心朝下，右拳回收腰间，拳心朝上，同时右腿向前弹踢，左腿微屈膝支撑身体，目视前方(图 55)。

要求：弹腿力达脚尖，冲拳力达拳面。

47、弓步冲拳

右脚后落成左弓步，左拳收放腰间，右拳向前冲出，拳心朝下，目视前方(图 56)。

要求：冲拳力达拳面，拧腰送肩。

48、戳步冲拳

身体右转 90 度，双腿分开同肩宽，左脚脚尖内扣点地，右腿屈膝蹲变成左戳步，同时右拳收放右腰间，拳心朝上，左拳向左侧冲出，拳眼朝上，目视拳方(图 57)。

要求：戳步、冲拳一致。

49、扫腿扫拳

左脚尖外展，脚掌碾转身体左转 180 度，右腿脚尖

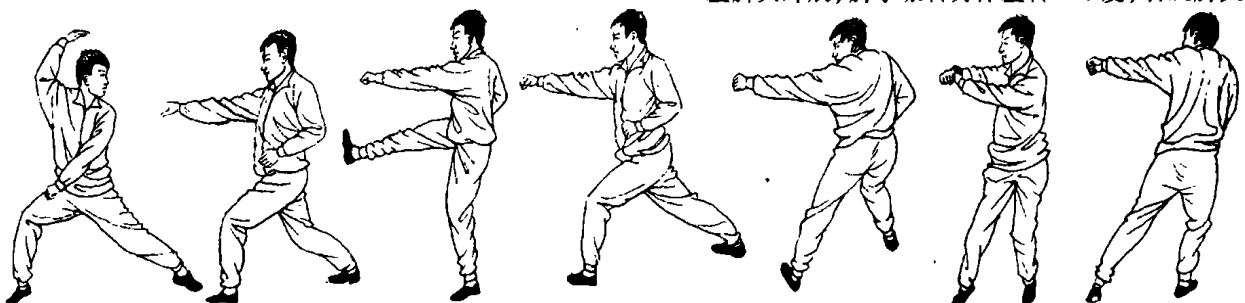


图 53 (正)

图 54

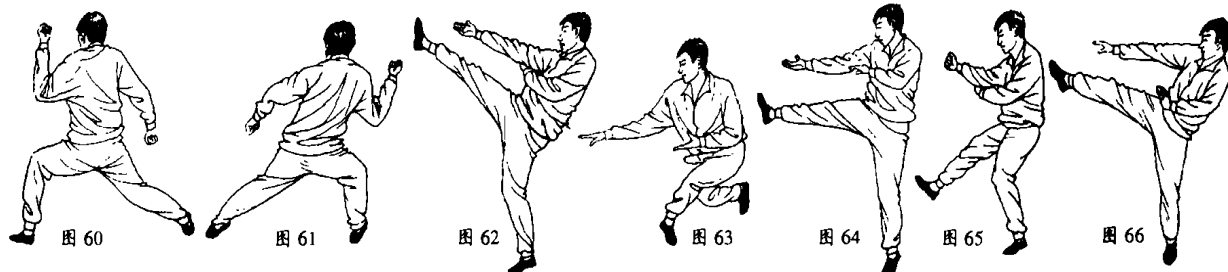
图 55

图 56

图 57

图 58

图 59



触地前扫,左腿微屈膝,右拳向前弧摆,掌心朝下,左拳变掌随扶迎击右臂内侧,接着左腿左后扫180度,右腿微曲拧转脚掌。左掌随身体旋转弧形扫拳,掌心朝下,右拳收腰间,目视扫拳方(图58、59)。

要求:扫腿前后连贯快速,力达脚尖、脚跟,摆扫拳有力。

50、戳丁步格手(左、右)

身体左转,左拳屈肘经体前上格小臂,右拳屈肘向下外格小臂,同时左脚内扣,右脚脚尖里扣点地,脚跟离地成戳丁步,接着做相反方向戳丁步格手,目视前方(图60、61)。

要求:格手双拳拳背朝前,快速有力。

51、点腿穿掌

身体左转,左脚外展落地,左拳横按放体前,右拳从左拳上变掌穿出,掌心朝上,同时右腿屈膝向前伸点踢腿,目视前方(图62)。

要求:穿掌力达掌指,点腿力达脚尖,身体微后倾。

52、上步掀腿托掌

右脚落步,随之左步前上,脚尖外展屈膝半蹲,同时双拳变掌,掌心相对并向体左侧下回收,接着右腿横脚直膝向前上抬踢,左腿直膝支撑身体,双掌变仰掌上托,目视前方(图63、64)。

要求:掀腿力达脚外侧,托掌微屈肘,双掌右前左后相距20公分。

53、截腿扣拳

右腿下落步,微屈膝,左掌向体前屈肘下按,掌心朝下。右掌变拳以肘为轴内翻向前扣击,掌心朝上,同时左腿屈膝横踩前方,目视前方(图65)。

要求:扣拳力达拳背,踩截脚力达脚心。

54、拨掌侧弹腿(左、右)

左脚前落步,脚尖外展,双手变掌自体前由里向外弧拨,掌心朝外,掌指朝前,同时上体稍后倾,右腿提膝向体前侧弹,接着做方向相反拨掌弹腿,目视腿方(图66、67)。

要求:拨掌、侧弹腿一致,发腿力达脚面,左右腿连贯快速。

55、上步劈拳

身体左转,左腿落步成左弓步,右掌变拳由上至体前劈击,同时左掌屈肘横扶右小臂外侧,目视前方(图68)。

要求:劈拳力达拳轮,快速有力。

56、后碾腿

双手变拳,右拳屈肘横臂上架头顶,左拳随撩体左后方,拳轮朝上,同时左腿戳地屈膝后撩腿,右腿屈膝支撑身体,目视左后方(图69)。

要求:撩碾腿力达脚后跟,快速有力。

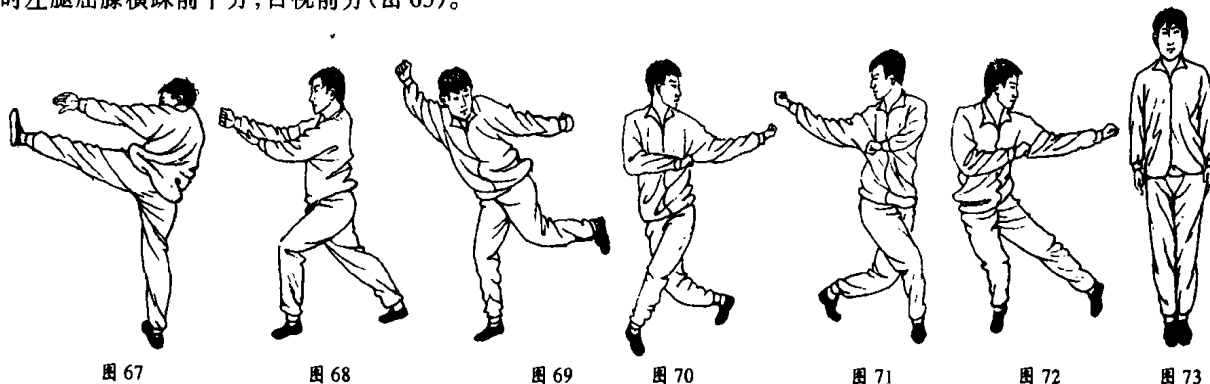
57、戳步环摆拳

左腿落步体左转,接着左脚向右脚前盖步,双拳从下环摆体左侧,左臂直,右臂曲,掌心斜相对,尔后右脚向左脚前盖步,双拳从上环摆右侧,右臂直,左臂曲,掌心斜相对;接着左脚向左侧戳地,脚尖里扣成戳步,双拳相续环摆体左侧,目视双拳(图70、71、72)。

要求:盖步连贯,双摆拳成立圆。

58、收势

左脚向右脚并站,双拳变掌回收体左右两侧下垂,体松意静,呼吸自然,目视前方(图73)。



END 结束

更多内容



【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



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/>