

### 第三节 南拳(虎鹤双形)

#### 动作名称

##### 第一段

###### 预备式

- 一、虚步推掌冲拳
- 二、开步抱拳
- 三、开步右滚桥挑掌
- 四、开步右沉桥推掌
- 五、开步右沉桥单指手
- 六、开步右沉桥标掌
- 七、开步右圈桥抱拳
- 八、开步左滚桥挑掌
- 九、开步左沉桥推掌
- 一〇、开步左沉桥单指手
- 一一、开步左沉桥标掌
- 一二、开步左圈桥抱拳
- 一三、马步双切桥
- 一四、马步圈桥双单指
- 一五、马步双沉桥双单指手
- 一六、马步双沉桥标掌
- 一七、左弓步蝶手双推掌
- 一八、右弓步蝶手双推掌
- 一九、马步双环掌
- 二〇、并步圈桥抱拳

##### 第二段

二一、盖步右蹬腿

二二、跃步前穿弓步按掌

二三、右弓步上穿桥

二四、虚步双虎爪

二五、左弓步双冲拳

二六、右弓步双虎爪

二七、左虚步单虎爪

二八、右弓步双虎爪

二九、左虚步单虎爪

##### 第三段

三〇、转身跃步前穿右弓步双虎爪

三一、左虚步单虎爪

三二、骑龙步右弓步双虎爪

三三、骑龙步左弓步双虎爪

##### 第四段

三四、右弓步左膀手滚桥

三五、右弓步单指手

三六、弓步盘桥右抛左冲拳

三七、左弓步右膀手滚桥

三八、左弓步单指手

三九、弓步盘桥左抛右冲拳

四〇、右虚步鹤嘴手

- 四一、蓋步鶴嘴手
- 四二、獨立步分掌右彈腿
- 四三、馬步鶴嘴手
- 四四、獨立步分掌左彈腿
- 四五、馬步鶴嘴手

#### 第五段

- 四六、左弓步抽橋右冲拳
- 四七、退步右弓步抽橋左冲拳
- 四八、蓋步下鞭拳
- 四九、轉身左弓步双撞拳
- 五〇、左弓步抽橋右冲拳

#### 第六段

- 五一、騎龍步右弓步分撞拳
- 五二、騎龍步左弓步分撞拳
- 五三、右弓步单指手
- 五四、弓步连环抛拳
- 五五、左弓步右蓋拳
- 五六、橫裆步左撞拳

#### 第七段

- 五七、左弓步右冲拳
- 五八、勒手右蹀腿
- 五九、左弓步双推掌
- 六〇、右弓步左冲拳

- 六一、勒手左丁腿
- 六二、右弓步双推掌
- 六三、左弓步担肘
- 六四、右弓步双虎爪

#### 第八段

- 六五、蓋步虎爪
- 六六、轉身馬步双分挂拳
- 六七、右弓步右抄拳
- 六八、穿橋馬步右冲拳

#### 第九段

- 六九、轉身獨立步側踹腿
- 七〇、臥步前穿仆步分掌
- 七一、轉身蹀步截拳
- 七二、拐步左右撞拳

#### 第十段

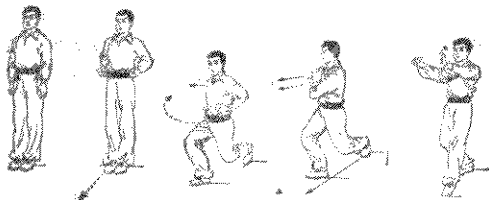
- 七三、騎龍步右弓步双蝶掌
- 七四、騎龍步左弓步双蝶掌
- 七五、拐步右单指手
- 七六、分掌前踢腿
- 七七、后跳步左弓步双冲拳
- 七八、左虛步推掌冲拳
- 七九、退步收式

## 动作说明

### 第一段

**预备式** ①两脚并步，两手自然下垂，成立正姿势（图九-C1）。②两臂屈肘，两手握拳抱于两腰侧，拳心向上，目向前平视（图九-C2）。

**一、虚步推掌冲拳** ①右脚向前方迈出一步，脚尖外展，右腿屈膝；左腿屈膝，脚跟抬起（图九-C3）。②左掌变掌，直臂向左、向前再屈肘向右划弧至右肩前，手心朝后，掌指朝上；同时右拳直臂向后再屈肘经右向前、向左划弧平绕至右肩前，拳心向下，拳面与左掌心相对；目视双手（图九-C4）。③左脚向前上一步，脚尖点地，腿伸直，成左虚步；同时右拳与左掌一起向前平伸推出，右拳背朝上，左掌心朝前；目视左掌指（图九-C5）。



图九-C1 图九-C2 图九-C3 图九-C4 图九-C5

**二、开步抱拳** ①左掌变拳，两臂同时屈肘，左、右拳收至胸前，两拳面相对，两拳心朝下；两脚不动（图九-C6）。

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/>