

## 陈照奎先生略传

先生陈照奎，河南省温县陈家沟人氏。太极大师陈发科之次子。1928年生，幼时随兄照旭从父习拳，得祖传低势拳架，尽悉真意，弱冠之年其艺业便蜚声海内外。1957年其父仙逝，先生随辞公职继祖业，以推广、普及、发展陈氏太极拳为终身宏愿。他兢兢业业，孜孜不倦，数十年如一日。起先在北京授拳，门徒甚众。1961年上海体育馆顾留馨遍请海内各路好手、名家以倡国术，先生欣然赴沪，分别在上海、南京等地办班授徒。在此期间应各地学员之邀，撰写了数以10万计的函授材料，并在原来的基础上予以创造性的发挥。1963年沈家桢、顾留馨编《陈氏太极拳》一书，先生为之校订，其间拳式亦是先生所示范。1966年重返北京，以后又在石家庄、郑州、焦作、陈家沟等地教拳。晚年的陈照奎先生立志著书立说，终因操劳过度志愿未了，于1981年5月7日逝世于焦作。

先生平易近人，德高望众，从不以狠技伤人，曾多次以高尚的武德言和许多挑战者，深为武林同仁称道。先生诲人不倦，每每教人总是循循善诱，一生门徒数以千计。其中有名的有：张才根、金永发、万文德、吴本宏、陈瑜、姚炜、杨文笏、祖德昌、李泽民、冯大彪、张春松、马虹、郑州三张（张茂珍、张琪林、张子俊）。另外还有陈沟四杰。

先生的一生是为发展陈氏太极拳奋斗的一生。由于他的辛勤努力，终于使得这门拳术理论更趋于完善，技术更加成熟。先生由此成为陈氏太极拳之一代宗师。

陈照奎先生精神永存！

## 自序

余自幼习武，青年时始练太极拳，尤好陈氏太极拳，1967年拜陈照奎先生门下深得教诲。而今，先生羽化志愿未了，而某亦年过半百一事无成。每每想起，羞愧万分，故丝毫不敢懈怠，恐辱没先师功德！今将先师所教以及余数十年之心得编撰成册，实不成体统，诚望同仁垂教！顿首！顿首！

刘 鹏

# 目 录

<b>第一章</b>	<b>陈氏太极拳的形成和发展</b> .....	( 1 )
<b>第二章</b>	<b>内功</b> .....	( 5 )
一、	缠丝劲.....	( 5 )
1.	概述.....	( 5 )
2.	练法.....	( 10 )
二、	拥劲.....	( 19 )
三、	梢节劲.....	( 21 )
四、	胸腰运化折叠.....	( 22 )
1.	概述.....	( 22 )
2.	练法.....	( 24 )
五、	抖劲.....	( 28 )
1.	概述.....	( 28 )
2.	练法.....	( 29 )
六、	太极拳的呼吸运动.....	( 46 )
七、	无极桩功.....	( 47 )
八、	太极桩功.....	( 48 )
九、	丹田内转.....	( 49 )
<b>第三章</b>	<b>太极炮捶的特点</b> .....	( 52 )
<b>第四章</b>	<b>太极炮捶之“体”——健身法</b> .....	( 54 )
一、	插图说明.....	( 54 )
二、	炮捶名称顺序.....	( 54 )
三、	炮捶七十二式图解.....	( 57 )
<b>第五章</b>	<b>太极炮捶之“用”——技击法</b> .....	( 295 )

## 第一章 陈氏太极拳的形成和发展

陈氏太极拳是诸太极拳之母拳。它是一项有益于身心健康的体育运动，无论是在保健养生还是在武术技击方面都有着很高的价值，因此深受人们的喜爱。

太极拳是怎样形成的，其创始人是谁？这是广大的太极拳爱好者所关心的问题。对于这个问题，历来众说纷云；有人说是唐代的许宜平，有说是武当道人张三丰……，但更多说法是河南温县陈家沟陈氏九世祖陈王庭。其根据是王庭遗有一词，即“叹当年，披坚执锐……只落得《黄庭》一卷随身伴，闲来时造拳，忙来时耕田。趁余闲教下些弟子儿孙、成龙成虎任方便。”但这也不能说明陈王庭就是太极拳的创始人。据《唐诗记事本末》中载：“许宜平徽州歙县人，隐城阳山……李白访之不遇，为此题诗于望仙桥。”并没说许宜平会拳术。至于说张三丰历史上有3个，到底是哪一个呢？有人说是元末明初的张三丰，但也只能以《王征南墓志铭》中的传闻为据，实不足信。

那么太极拳到底是谁创造的呢？我们说是明朝洪武年间居河南温县陈家沟的陈氏老祖陈卜所创。据陈氏第十六世拳家陈鑫（字品三）所著《陈氏太极拳图说》卷四之自序言述“……明洪武七年，我始祖讳卜耕读之余而以阴阳开合运转周身者，教子孙以消化饮食之法。理根太极故名太极拳。”不仅说明了太极拳的拳法依据，而且正其名曰太极。另外在解放以前的陈家沟有陈氏祠堂，里面供有陈卜的神位。每遇

族中大事必在此举行，每当有太极拳者来此访问必先向始祖卜致敬。有从学者还需向始祖参大礼，毕才许奉师。足见太极拳是陈卜所创。至于说陈王庭，只是在其祖传的基础上进行了创造性的发挥。也有人曾以《陈氏家乘》为据极力强调陈王庭是太极拳的创造者。这里说明一点《陈氏家乘》始立于清、乾隆十九年（1754），而这时陈氏家族已在温县生活了380余年，这期间人物事迹缺乏文字记载，仅此而断是不能说服人的。

**形成阶段：**太极拳的形成有其渊源的历史，起初的太极拳是137式，即后世所谓的太极长拳，并有太极长拳总歌一首。陈卜把这套拳传给子孙后代，历代相传近20代，迄今已有600多年的历史。目前，这套拳已没人会练，但陈卜的创造，对中国武术无疑是一个杰出的贡献。我们说自陈卜始祖创造太极拳起，此期间为太极拳的形成阶段。

**创造性阶段：**明末清初九世祖陈王庭，他是明末战将。继承了祖传拳术遗产，并采用戚继光拳经32势中的29势，并编入了太极拳套路。他以拳经总歌为理论依据，并合理地吸收了明代民间术的精华，推陈出新地整理祖传拳术的套路，改编原137式为108式，并创编了太极拳5套、炮捶1套和双人推手、粘枪的击技套路。陈王庭的创新，为太极拳理论的全面发展奠定了基础。传统武术一般击技方法有外形武术技巧而无内功，而太极拳推手是通过双人实践，用粘连沾随等办法练习内功，练习周身的灵敏性，并以此锻炼听劲、懂劲、化劲、放劲技巧。进而渐渐达到内外相合，周身一家，立如平准，避实就虚，虚发相变的人不知我，我独知人的神明阶段。这为以后其他太极流派的出现打下了坚实的基石。我们说这是太极拳的创造性发挥阶段。

成熟阶段：到了十四世陈长兴，他以保镖为业，功夫纯厚，人称“牌位大王”。他把太极拳的套路精化成两路，即人们常说的陈氏老架一、二路。从陈长兴起开始外传，太极拳才为世人所知晓。这是太极拳的成熟阶段。

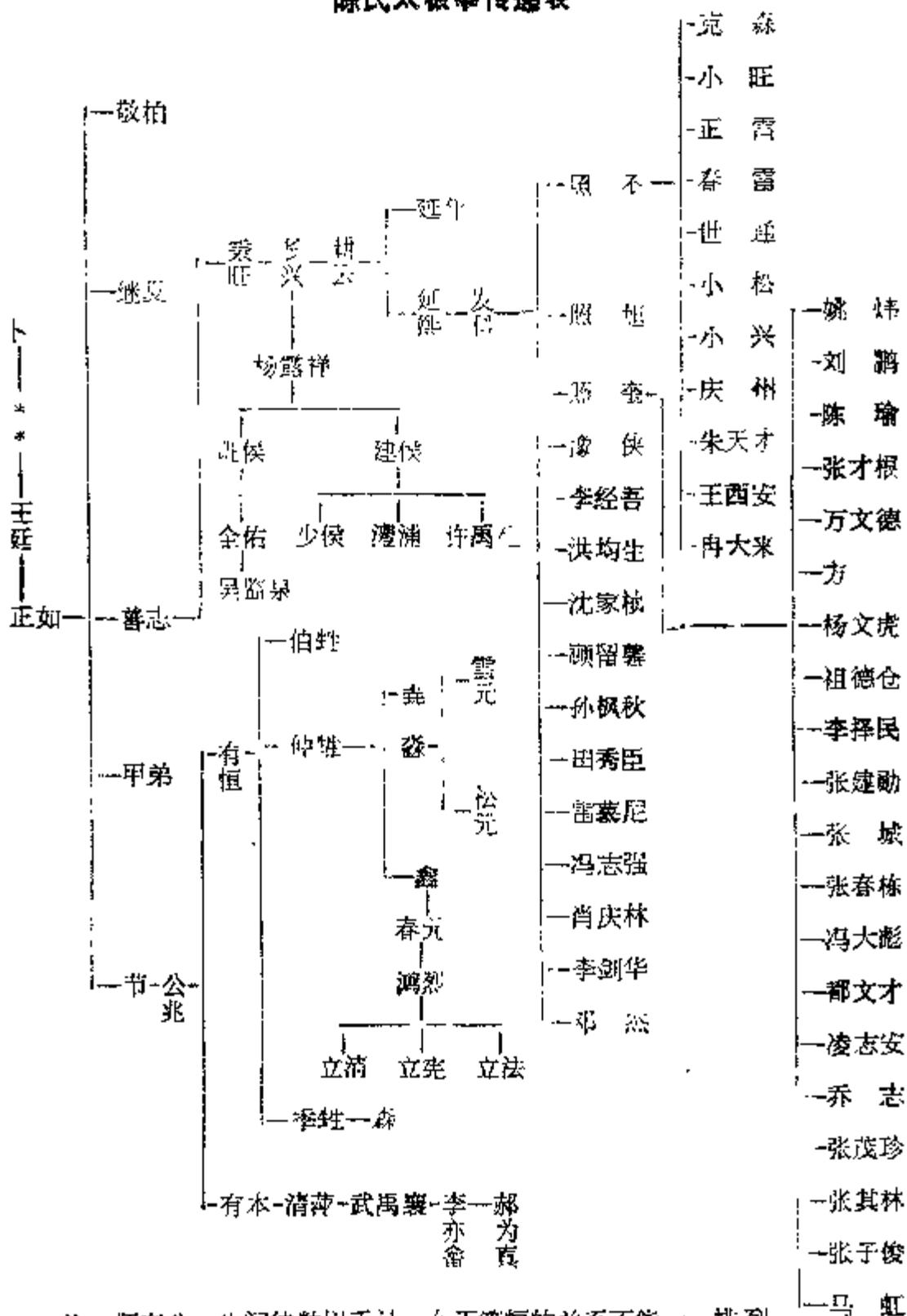
陈长兴的外姓弟子杨露禅，对太极拳的传播与推广作出了杰出的贡献。杨氏满师后在北京教拳，他根据一般人的特点，合理地删去了传统太极拳中的高难动作，从而演化成以柔为主要风格的杨氏太极拳，扩大了太极拳的适应范围。为太极拳的普及开辟了新的途径。以后，再由杨氏衍生为吴氏等派。另外，武禹襄也为此作出了很大的努力，并结合其他拳术的特点创立了武氏太极拳，并由此衍生出郝、孙等诸流派。

十七世陈发科、十八世陈照丕、陈照奎是陈氏太极拳（传统太极拳）的主要传播者。1928年，陈发科携其侄陈照丕应邀到北京教练。陈发科晚年创新架，其子照奎又在此基础上予以发挥，从而成为目前在社会上广泛流传的陈氏太极拳套路。

在理论方面，十六世陈鑫（品三）堪称是中国武术史上一位杰出的理论家。他自幼从父习拳，对太极拳理论、拳法和历史有深刻的研究。他对其父命已读书取仕颇为后悔，自言功夫不如其兄。自此，历尽20多个春秋写成《陈氏太极拳真途》一书，洋洋万言，为太极拳理论的完善和后人研究开辟了一条捷径。对于太极拳理论的发挥，武禹襄、李亦畲都有其独到之处。

太极拳在中国已有600余年的历史，由于他有着极高的养生、击技价值，加之他的独特的风格，故而深得世人的推崇和爱戴。我们愿太极精神发扬光大。

### 陈氏太极拳传递表



注：照奎公一生门徒数以千计，介于篇幅的关系不能一一排列，  
 敬请各位同学原谅！  
 注：\*\*《陈氏家乘》始于清乾隆19年（1754年），距今至陈家沟已逾380年，  
 其间人物事迹缺失，故略。

## 第二章 内 功

### 一、缠 丝 劲

#### 1. 概 述

缠丝劲是陈氏太极拳的精髓。它是随太极的产生而出现在中国拳术中的一种力的表现形式。这一劲力的出现和运用，大大地丰富了中华武术的内容，从而使太极拳这门古老而又年轻的内功大放异彩。

值得指出的是，这种劲力的出现和运用决不是偶然的，它是人们在长期的生活实践和击技实践中不断观察、总结的结果。

生活在江海湖边的人们都知道龙卷风的厉害，它能将成吨乃至数十吨的船只抛到空中，可以把碗口粗的大树连根拔起。森林里有许多的蛇，它们一般只在地面的草丛中生活，但有时也会爬上树梢去捕捉飞鸟……。为什么龙卷风能卷起数十吨的物品并把它抛向空中？为什么没有爪子和翅膀的蛇能爬上树顶……？这一系列的自然现象引起了人们好奇，经过长期观察人们才发现，它们的运动轨迹都呈螺旋状。我们知道，螺旋是一种简单的机械，它能省力，我们不妨用它的工作原理分析一下上述的现象。当然这只是直观的而且是最简单的说明，因为上述现象实属流体运动学和动物运动学范畴，具体说明这些就显得很复杂，同时也不易被一般人所接受。

平常我们所遇的风是最上面大致平行的空气对流现象。因此，它作用在物体或树干上只能是一个侧面；也就是说物体或树干的某一侧在它的作用下，尽管风力很大但物品只能做平移运动，而树干只能向一边倒去。但树木除了有一条主根外还有若干个侧根，这些侧根起着树干在外力作用下保持树木相对平衡的作用，因此当外力骤然空用吋，它们便从不同的角度来改变来力的方向，以减轻其对主根的作用。需要说明的是我们所谓的风是大风，其瞬时速度等于或大于17米/秒，这也就是说它作用在物品上的力只是瞬间的，不能持续。然而龙卷风却不同，它是一种范围小而时间短的猛烈旋风，其移动速度与大风的速度相当。但是由于它是呈漩涡状的高速的空气流，这样便有一个向上的举力，而这个举力是持续不断的，直到树被连根拔起，物品被卷到高空。蛇是没有爪子之类附肢的节肢型动物，它上坡、爬树时身体总是蜿蜒迂回，总是把身体缠绕在树干上一点点地上旋，仔细的分析一下，也是这种运动方式的变种。自然界类似于上述现象的还有许多。这些东西时间一长便引起了人们的注意，于是人们便开始机械式地模仿、尝试，渐渐地发现这种运动轨迹沿习起来很省劲，但对其间的道理却一无所知，后来经过不断地实践总结逐渐地认识了它，于是这些便被广泛地运用到生产生活的实际中。如迂回着登高，用不断缠的办法固定物品，乃至以后出的千斤顶、螺纹等……。后来渐渐地为太极拳所吸收。由于它的运动仿佛是丝绳缠绕，所以太极拳便称这种劲叫“缠丝劲”。

缠丝劲在太极拳中的表现是一个个的圈，但决不是一般简单的圈，而是一种错综复杂的呈螺旋状的弧形圈。仔细地考察一下这种劲力，我们发现它的实质就是螺旋拧劲。由于

这种劲力的特点能以小力做大功，以小力产生大的能量，并持续不断。所以把它应用在拳术上实在是一个创举。加之它的运动环环相绕，异常复杂如环无端，这使得对手无法知道它具体力点之所在。而它却能在人的主观意识指导下随时随地发力制人，并毫不费力。缠丝劲走弧形，它可使各个方向的力沿切线方向化为乌有。这样比起传统的直力破横力来经济得多。无论对手的劲多大，使用得体部可用较小的力引进落空。正由于这样，人们才会在不费劲的情况下利用这种运动方式，加速体内气血的循环，使身体各部都得以濡养，借以达到防病祛病的目的。

缠丝劲包括基本缠丝和方位缠丝。这是陈氏太极拳最基本的功法。因此，每个学练陈氏太极拳的人都应由此入手，只有这样才能熟着、懂劲。

**基本缠丝：**基本缠丝就是顺缠，逆缠。

**方位缠丝：**方位缠丝分左右、上下、里外、进退（前后）大小5对缠丝。

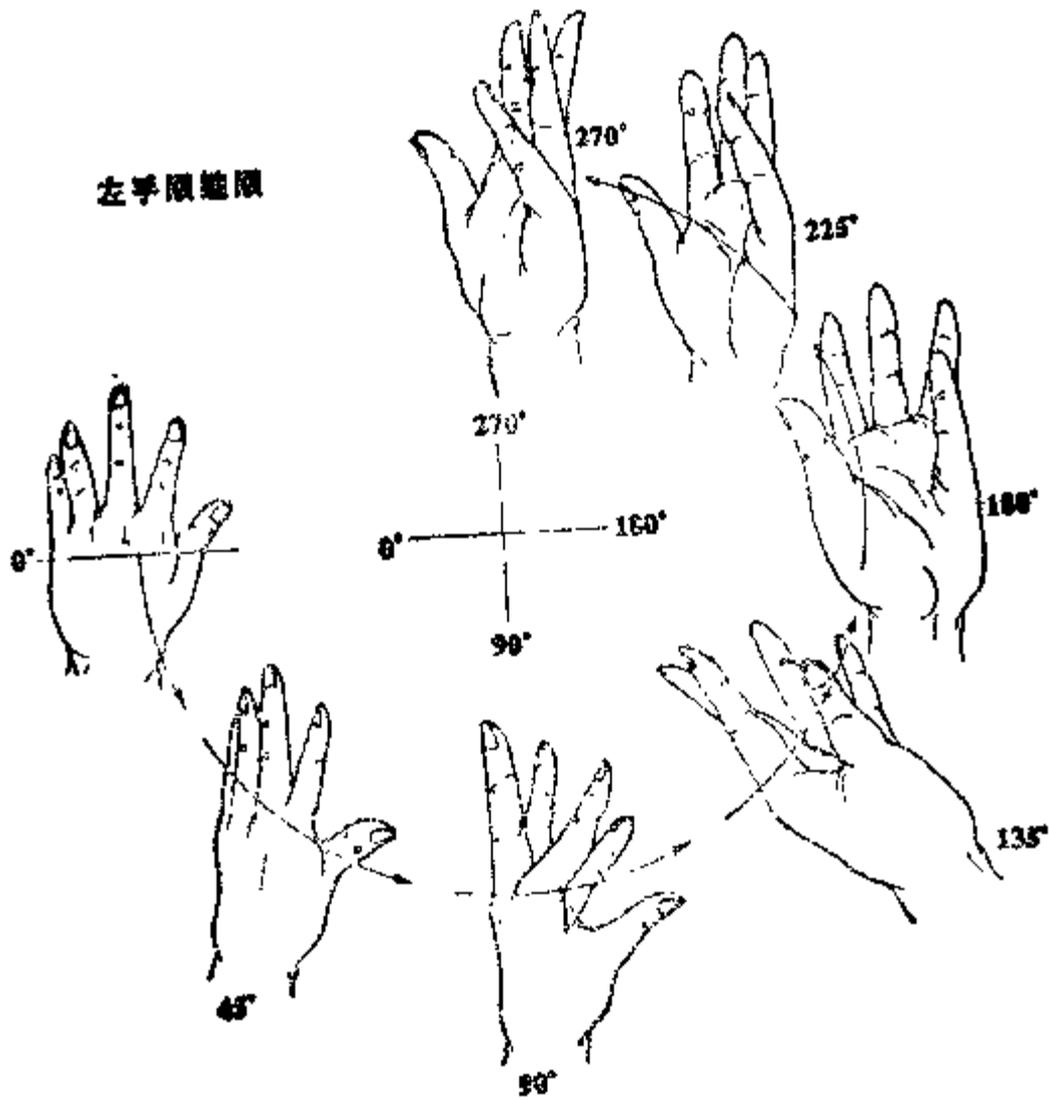
方位缠丝劲是在练习套路、单势、推手运动劲中，在劲起于脚跟，行于腿，主宰于腰，气贴于背，形于手指的基础上，以手领劲随势运转的方向、角度、高度——即左右、上下、里外、进退（前后）、大（运动路线远）小（近捷径）运动路线交叉变化，错综复杂，但最基本的是顺逆缠。

（1）手顺缠：

从实腿腹侧腰隙起，手臂由内而外旋转为顺缠。

手顺缠腕外旋，以小指为主领劲，无名、中和食指逆旋，

大指与小指合，旋指转腕掌心空，即掌如瓦垅状。（见左手顺缠图）

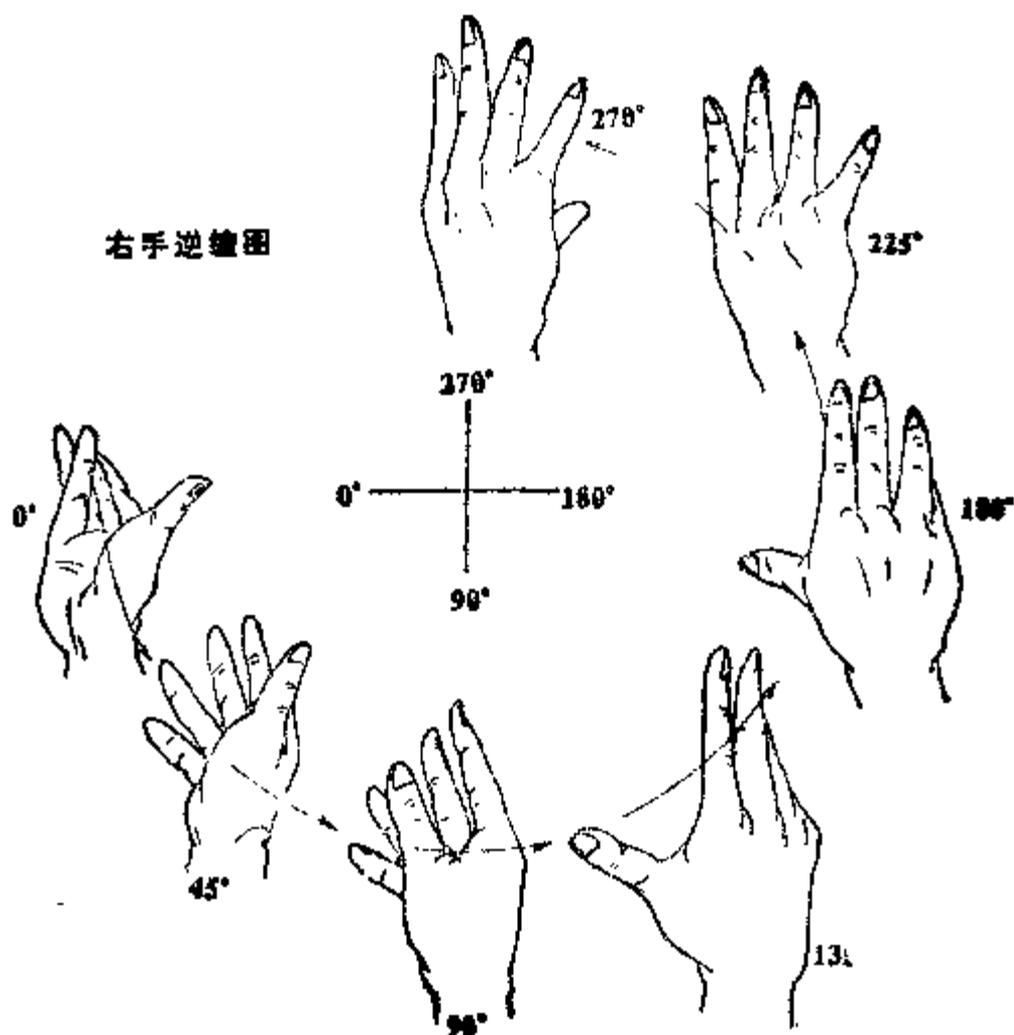


注：逆缠方向相反

### (2) 手逆缠：

从实腿背侧腰隙起，手臂由外而内旋转为逆缠。

手逆缠腕内旋，以大指为主领劲，食、中、无名指逆旋，小指与大指合，旋指较腕掌心空，即掌如瓦垅状。（见右手逆缠图）



注：顺缠与之方向相反

### (3) 腿顺缠：

由里往外、上而向下斜缠，以膝头向裆外旋转，内劲由背侧腰隙经大腿根里边，向上而外经环跳穴，再往里向下斜缠至足根，分注足五趾肚。

脚顺缠踝外旋，劲运松到小指肚，递次4、3、2至大趾合，旋趾转踝，涌泉穴虚，脚心空。

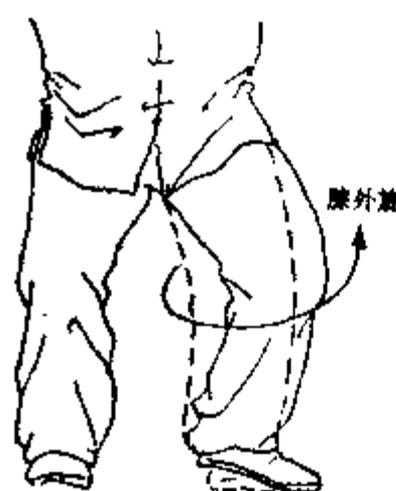
总之，腿、脚的缠丝以膝盖为准，膝由裆内而外旋转，即膝外旋。（见左腿顺缠图）

#### (4) 腿逆缠：

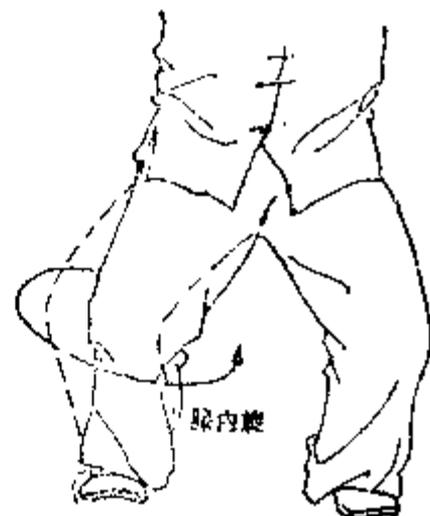
由外往里、上而向下斜缠，以膝头向裆内旋转，内劲由腹侧腰隙经大腿根外边，向上而内经环跳穴，再经外向下斜缠至足根，分注足五趾肚。

脚逆缠踝内旋，劲运松到大指肘，递次 2、3、4 至小趾合，旋趾转踝，涌泉穴虚，脚心空。

总之，腿、脚的缠丝是以膝盖为准，膝由外向裆内旋转，即“膝内旋”。（见右腿逆缠图）



左腿顺缠图



右腿顺缠图



图1

## 2. 练 法

### (1) 单手缠丝劲：

预备姿势：

胸向北，两脚平行站立与肩同宽，脚尖微外撇，两臂自然下垂，顶劲虚领，气沉丹田，体松、心静、神凝，目视前方。

(图1)

### 动作 1:

身略左转下沉，重心偏右，吸气。同时，含胸塌腰，松胯、圆裆。同时两腿左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，屈两膝合，五趾抓地，两脚心空。同时，左手由左腿外逆缠至左胯外侧，掌心向左外，指尖向右前上，眼看左手，右手撑腰。（图 2）



图 2

身右转约60度（胸向东北）下沉再上升，呼气再吸气，重心由左移偏右，再移偏左。同时，含胸塌腰、松胯、圆裆。同时，右腿顺缠膝外旋，以脚跟为轴，脚尖外转60度，五趾抓地脚心空；左腿逆缠膝内旋（当重心移右脚）脚提起向右前迈步，五趾抓地脚心空。同时，左手由左胯外顺缠下沉至两膝前下，经腹、胸中线向前上展开，高与鼻同，掌心向上，指尖向前略偏上，眼看左手前方，右手撑腰。（图 3、图 4）



图 3



图 4

### 动作 2:

身左转约270度（胸向东南）略上升再下沉，吸气再呼气，重心由右偏左，再移偏右。同时，开胸、突腹左旋，变含胸塌腰、松胯、圆裆。同时左腿逆变顺缠膝外旋，脚掌贴地划弧背步（后插步）位右脚后偏右，虚步脚尖点地，再以



图 5



图 6

脚掌脚跟交替为轴随身左转约270度，脚尖上翘外开；右腿逆缠膝内旋，脚跟离地以脚掌为轴随身左转，脚跟落地踏实，五趾抓地脚心空。同时，左手微顺缠上引过头，变逆缠以大指领劲，旋指转腕略下沉向左外展开，高与肩同。眼看左手，右手撑腰。（图5、图6）

身左转约180度（胸向西北）略上升，再右转45度（胸向北）短吸再呼气，重心由右移偏左，再移偏右。同时，开胸、突腹左旋，变含胸塌腰、松胯、圆裆。同时，左腿顺缠膝外旋，以脚跟为轴随身左转约180度，脚掌落地踏实，变逆缠膝内旋，五趾抓地脚心空；右腿逆缠膝内旋，以脚掌为轴随身左转向右横开一步，变顺缠踏实，五趾抓地脚心空。



图 7



图 8

同时，左手继续逆缠旋指转腕向左外略上展开，高与眼同，变微顺缠旋指转腕下沉，高与肩平，劲松运至中指肘，掌心向前下，指尖向左前略偏上，眼看左手再看前方。右手撑腰。（图7、图8）

动作3：



图9



图10



图11

图9同图2。

图10同图3。

图11同图4。

动作4：



图12



图13



图14



图15

图12同图5，

图13同图6，

图14同图7，

图15同图8。

以上动作3、4与动作1、2的练法相同，唯身转方向、左右手不同。动作3身略右转再向左转60度（胸向西北），右手运动左手撑腰；动作1是身略左转再向右转60度（胸向东北），左手运动右手撑腰。动作4身向右转270度（胸向西南），再向右转180度，再左转45度（胸向北），右手运动左手撑腰；动作2是身左转270度（胸向东南），再左转180度，再右转45度（胸向北），左手运动右手撑腰。可参见动作1、2的动作说明，故不重写。

### （2）双手缠丝劲：

预备姿势：

如单手缠丝劲预备姿势（图1）

动作1：

身左转约45度（胸向西北）下沉，重心偏左，吸气。同时，开胸、突腹左旋，松胯、圆裆。同时，左腿顺缠膝外

旋，脚掌踏实，五趾抓地脚心空；右腿逆缠膝内旋向右前方迈步，脚跟着地脚尖上翘里合。同时，右手由身右侧顺缠，向左里上旋转至头前略上领劲，掌心向里上，指尖向左前上；左手由身左侧逆缠向左上外展升至头左侧略上，掌心向左外，指尖向右前上，看右肘外侧。（图16）



图16

身右转约180度（胸向东南）下沉再略上升，重心移偏右，先呼再吸气。同时，含胸塌腰、松胯、合裆。同时，右腿顺缠膝外旋，以脚跟为轴脚尖外转约180度，脚掌踏实，五趾抓地脚心空；左腿逆缠膝内旋，



图17

（当重心移右脚后）脚提起离地并于右脚左侧旁，虚步脚尖点地。同时，右手由头前略上变逆缠，向右下沉至胸前与左小臂相交在里上，掌心向左，指尖向前上；左手由头左侧上变顺缠下沉，向右至胸前与右小臂相交在外下，掌心向右，指尖向前上。两臂交叉点位胸前中线，看双手。（图17）

身左转约45度（胸向东）下沉，呼气，重心移偏左前。同时，开胸、突腹左旋下沉，松胯、扣裆。同时，右腿逆缠膝内旋，屈膝扣合，脚五趾抓地脚心空；左腿顺缠膝外旋，向左前方贴地铲出，屈膝扣合，脚掌踏实，五趾抓地脚心空。同时，左手顺缠由胸前下沉向左前上方展开，掌心向上，指尖向左前；右手逆缠由胸前向右外后展开，变顺缠劲



图18



图19

运松到中指肌，掌心向下，指尖向右后方，看右手再看左手。（图18、图19）

动作2：

身右转约45度（胸向东南）下沉，吸气，重心移偏右后。同时，开胸、突腹右旋，松胯、圆裆。同时，右腿顺缠膝外旋。脚掌踏实，五趾抓地脚心空；左腿逆缠膝内旋，以脚跟为轴脚尖上翘里合。同时，左手顺缠由左前向右上旋转至头前略上领劲，掌心向上，指尖向左前上；右手由右后逆缠向左前略下沉，再向右外上展开，位在头右前上，掌心向右外，指尖向左前略上，看左弯肘外侧。（图20）

身左转约90度（胸向东北）下沉再略上升，呼气再吸



图20



图21

气，重心移偏左。同时，含胸塌腰，松胯、合裆。同时，左腿顺缠膝外旋，脚尖外转脚掌踏实，五趾抓地脚心空；右腿逆缠膝内旋，脚提起离地向前迈步，并于左脚右侧旁虚步脚尖点地。同时，左手由头前略上变逆缠，向左前下沉至胸前与右小臂相交在里上，掌心向右，指尖向前；右手由头右侧略上变顺缠，向左前下沉至胸前与左小臂相交在外下，掌心向左，指尖向前上，两小臂交叉点在胸前中线，看双手。

（图21）

身右转约45度（胸向东）下沉，呼气，重心移偏右前，同时，开胸、突腹右旋下沉，松胯、扣裆。同时，左腿逆缠膝内旋，屈膝扣合，脚掌踏实，五趾抓地脚心空；右腿顺缠膝外旋向右前贴地铲出，脚掌踏实，五趾抓地脚心空。同时，右手由胸前下沉顺缠向前上展开，掌心向上，指尖向前上；左手逆缠向左外后展开下沉，变顺缠劲运松到中指肚，掌心向下，指尖向左后，看左手再看右手。（图22、图23）



图22



图23

动作3：

图24同图16。

图25同图17。

图26同图18。

图27同图19。



图24



图25



图26



图27

以上动作3与动作1的动作练法相同，唯方向相反。动作一练完胸向东，而动作三练完胸向西，可参见动作1的动作说明，故不重写。

动作4：



图28



图29



图30



图31

图28同图20,

图29同图21,

图30同图22,

图31同图23,

以上动作4与动作2的动作练法相同,唯方向相反。动作2练完胸向东,而动作4练完胸向西,可参见动作2的动作说明,故不重写。

动作4做完接做动作1,周而复始循环练习。

## 二、棚 劲

太极拳由八门劲5步组成,这八门劲分别是棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠,而棚劲居其首。其实,在太极拳的全部行功过程中,每个架式中的每一个动作所表现出来的劲别,都是一个棚劲。其余七门劲,只不过是运劲的路线、方向、部位、迟速、刚柔与作用不同而另有别称罢了。

“棚”古音读bing、本意是箭筒盖。与太极拳的棚读音不同,不过二者之间并没有什么直接联系。在太极拳里“棚”读作peng,是一个象声词,来源于弓弩发矢时的声

响，弓箭在冷兵器时代是杀伤力极强的武器，造就这种武器除了需要有强有力的弓以外，还必须有一根韧性极好的弦。

“箭”就是通过弓将弦绷直所产生的弹力发射出去的。由于每射一枝箭都发出peng（棚）的一声，故此人们便称这个力为棚劲。

太极拳讲究身备五弓，有了这几张弓，战斗起来就可以大显神威了。然而，只有弓没有弦，其弓只不过是槁木一具，没有什么用场。那么，太极拳五弓的弦是什么呢？我们说是中气。即拳论中所说的“吾心中阴阳之正气”，其柔而劲。而棚劲则是身中的弓与中气作用的结果。故此拳论中说“打拳中气所往，人孰能禁”，这里的“所往”实际指的是中气所到弓的具体位置。足见太极拳借用了这个名词，以此形象的说明它的基本劲的情状。

棚劲不是人体固有的劲，它产生于弹性。而这种弹性不仅是肌肉本身的弹性，而且是在肌肉弹性的基础上将骨骼韧带等与肌肉联合放长中锻炼出来的。为了达到这个目的，太极拳便对人体的周身提出了诸如“虚领顶劲”、“含胸拔背”等要求，而且还合理地运用了缠丝劲的螺旋式运动的原理，不断地搅来搅去的运动而使身肢松开放长。

脊关节是整个人体中最重要的关节，同时，其骨节运动的幅度的大小直接关系到太极拳艺的高低。所以，陈式太极拳术语中有“气贴背、力从脊发”之说，可见脊柱关节的重要，正因为如此重要，所以前人称人体的这一部分为一身备五弓的主弓。认为其弓稍是第一颈椎和骶椎（尾闾），中间的命门为弓把，而一身的中气为其弓弦。

在太极拳的运动过程中，整个脊椎状态是呈斜向的圆弧形。如何掌握好这部分关节的运动，是关系拳术水平的关

轳。具体的说，练拳时上以百会虚虚领劲，下以丹田沉稳运转，下起尾闾上行，自然形成一个上下的对拉拔长局势，给脊椎关节的放松和运转留下了充分的余地。因为没有以脊椎关节为主宰的胸腰开合，那就完全失去了太极拳的“动之则分，静之则合”的精神，因此应当引起足够的重视。当然，要达到躯干部分的肌肉与韧带的联合放松，除了上述的因素外还必须注意含胸塌腰、收腹、圆裆。因为人体各部不是孤立的，而是一个有机的整体。所谓含胸，是指胸部自然放松，既不凹进也不腆出；塌腰，是腰肌松下塌实；收腹是小腹微微收敛；圆裆，则是裆部虚松，前后开合等距。总之，只有上述配合得体，躯干才能达到放松的目的。

肢体部位的放松，上肢是靠旋膀转腕和沉肩坠肘来完成的。因为沉肩可使肩部因下塌而接牢，而坠肘又能使肘与肩之间的部分松长。下肢是靠开胯屈膝旋踝来实现，胯不开脉不得通，转关便不得灵，转关不灵则拳势呆板没有生气。屈膝旋踝能使其内外侧的肌筋放长，肌筋放长才能使足根的劲顺利上行。

上面所讲的各部放长决不是孤立的，它们之间有着极默契的关系。处理好这些关系，对于棚劲的产生和加强意义重大，因此每个练陈氏太极拳的人都应在此下大功夫否则将一无所获。

### 三、梢节劲

拳论说“其根于足，主宰于腰，行于手指”。这里形于手指的力表现出来便是梢节劲。人的周身关节有根节、中节、梢节之分，而梢节又往往在搏斗时处于人体的最前沿，

所以练好梢节劲意义重大。太极拳中梢节劲的练法其形式同于其他拳术，如拧棒子、上罐、伏虎，练习刀剑枪以及拳路中某些特殊的单式。不同的是用力的方法，突出的是要求在全身各部的严密配合下，除劲形的部位外其他均在意识的导引下以松、活、弹抖为其主要要领。

在单人练习与双人运用时，都应注意气达四梢，周身相随，周身动作密切协调配合，突出重心。练指、则周身劲行于手指，这是梢。练肘，其他关节放松，但要配合使气劲达于肘、这是梢。肩、膝、脚都是如此。

因此可以说，在练习或实践时，要运用某一关节部位，气劲就达到这一关节部位，其他周身关节密切协调配合，突出的一点，即为梢节。

## 四、胸腰运化折叠

### 1. 概 述

胸腰运化折叠是陈氏太极拳所独有的运动方式，也是弹抖劲的根源之一。

所谓的胸腰运化，主要指的躯干即胸、脊、背、腹、腰、臀、胯、裆的综合运动，其表现的形式为开胸、合胸、竖脊、长脊、拔背、突腹、收腹、塌腰、沉臀、敛臀、翻臀松胯、圆裆、合裆、扣裆，其实质是一开一合，故拳论说：“一开一合拳术尽矣。”

太极拳对躯干的要求是含胸拔背，圆裆、松腰。含胸者胸中含一团和气，自然放松，胸部既不腆出也不凹进，使脊椎呈自然弯曲状态。开胸则是左右两胸的一开一合，犹如两扇门但总有一扇半开合，与拔背对称。拔背是背部的放松，

其实质是脊椎的拔长,虽说含住胸则背方能拔起,可实际上在太极拳的运动中脊柱是不断曲伸延长的,即一竖一长,并不是只一种形态。长脊即脊椎弯曲,竖脊则是脊椎的伸直,但这些只能在开胸、含胸、塌腰等情况下才能实现。开胸时脊椎竖直,含胸时脊椎弯曲放长。如此这样运转,脊背才能虚灵,才能力由脊顺利而发,达到气贴背的目的。松腰即塌腰与突腹对应。一般来说突腹时腰不塌下,正腰时腹不突出。腰命门之所在是上下体的关键;腹丹田之所在为生气之源。处理好这两者的关系,对于练拳和击技意义重大。

在臀方面,陈氏太极拳要求微微泛起,而杨、吴两氏则要求敛住。比较一下仿佛有些相抵,实质无论是敛还是翻,都是利用臀部的自身力量,在腰肌的带动下运用左右重心的变换而产生的动力,使其发展成一个离心力,在行拳中往往是一沉一泛,以配合重心而使两足有根。

胯在臀之前的大腿根,是上下体的连接处,运动中要求松开。拳论说胯开来脉才能通。转关才能灵,上体不灵下体不能坚实稳固。裆要圆虚,运动中有圆、合、扣等方式。柔式中圆裆可使腰部灵活;蓄式合裆能使腰塌;发式裆扣腰方能拧转。不过一般常处于圆裆状态,目的是为了达到会阴松虚而使其轻轻上提,起到练精化气,提神醒脑的作用。

胸腰折叠主要的表现是胸部的一开一合,脊一竖一长,腹一突一收,臀一沉一泛。折叠即在此一开一合,一竖一长,一突一收,一吸一呼之间。正如体育运动中投掷项目,要想扔得远一些,就需后坐成后退几步,再向前冲几步,这样就比站在原地扔的远得多。在击技中如此运转,既容易给对方造成错觉,加强自身的力量,又能给自己下面运行创造条件。当然手脚的往复也需折叠,但都离不开一开一合的原

则。前人说功夫需练在身上，意思就是要求我们在这一方面下大力气。

## 2. 练 法

### ( 1 ) 胸腰开合折叠之 1

左开势：以腰为主宰结合丹田，带动身左转略上升，再快速右转下沉，重心偏右、再偏左。同时，开胸、竖脊、突腹左旋，吸气，翻左臀、沉右臀，松胯、圆裆；变含胸、长脊、拔背、塌腰，略翻右臀、沉左臀，松胯、合裆。同时，



图32



图33



图34

左腿顺变逆缠屈膝合，五趾抓地脚心空，右腿逆变顺缠屈膝合，五趾抓地脚心空。同时，右手自然下垂，左手上举由面前顺缠下沉，经腹前向左上外展至胸左侧里折腕，变逆缠旋指转腕后翻，经左耳下向面前中线伸展坐腕发抖劲。即完成一次胸腰折叠。（图32、图33、图34）

右开势：

图35同图32。

图36同图33。

图37同图34。



图35



图36



图37

以上右开势与左开势练法相同，唯胸腰开合折叠运化方向不同。此右开势为左手自然下垂，胸腰右转开变左转合运化折叠，而左开势为右手自然下垂，胸腰左转开变右转合运化折叠，可参见左开势练法动作说明，故不重写。

### (2) 胸腰开合折叠之2

以腰为主宰结合丹田带动身右转略上升，再快速左转下沉，重心偏左、再偏右。同时，开胸、竖脊、突腹右旋，吸气，翻右臀、沉左臀，松胯、圆裆；变含胸、长脊、拔背、塌腰、呼气，略翻左臀、沉右臀，松胯、合裆。同时，两腿左逆右顺缠，变左顺右逆缠，屈两膝扣合，五趾抓地两脚心空。同时，双手由面前双顺缠下沉，经腹前分别向左上外、



图38



图39



图40

右上外展开至胸两侧里折腕，变双逆缠旋指转腕后翻，经耳下向面前中线伸展坐腕发出抖劲。即完成一次胸腰折叠。

(图38、图39、图40)

以腰为主宰结合丹田带动身左转上升，再快速右转下沉，重心偏右、再偏左。同时，含胸、长脊、拔背、塌腰、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆；变开胸、竖脊、突腹右旋，呼气，翻旋右臀、沉左臀，松胯、扣裆。同时，两腿左顺右逆缠、变左逆右顺缠，屈膝扣合，五趾抓地两脚心空。同时，两手右前上、左后下双顺缠，变拳合于面、胸前中线，再变双逆缠变掌伸展坐腕发出抖劲。即完成一次胸腰折叠。(图41、图42)。



图41



图42

### (3) 胸腰开合折叠之3

以腰为主宰结合丹田带动身右转螺旋上升，再快速左转下沉，重心偏左、再偏右。同时，开胸、竖脊、突腹右旋，吸气，翻右臀、沉左臀，松胯、阖裆；变含胸、长脊、拔背、塌腰、呼气，略翻左臀、沉右臀，松胯、合裆。同时，两腿左逆右顺缠、变左顺右逆缠，屈膝扣合，五趾抓地两脚心空。同时，两手腕交叉双顺缠上引过头，变双逆缠下沉经面、胸、腹分别向左右两膝下外展开坐腕发出抖劲。即完成



图43



图44

一次胸腰折叠。（图43、图44）

以腰为主宰结合丹田带动身微左转略下沉，再快速右转上升，重心偏右、再偏左。同时，开胸、竖脊、突腹左旋，吸气，翻左臀、沉右臀，松胯、合裆；变含胸、长脊、拔背、塌腰、呼气，略翻右臀、沉左臀，松胯、扣裆。同时，两腿左顺右逆缠、变左逆右顺缠，屈膝扣合，五趾抓地两脚心空。同时，两手由两膝外双逆缠下沉开，变双顺缠里上合至胸前下里折腕突出腕背发出抖劲。即完成一次胸腰折叠。

（图45、图46）



图45



图46

## 五、抖 劲

### 1. 概 述

抖劲也与缠丝劲所走路线相似，但用劲较快，路线稍直（仍是曲线）。在发劲时所谓“力由足跟起”就是交点先稳固不动作为基础，然后换腿转裆，以全身的转动，催迫手的动作，这就是“力由脊发机关在腰”。同时向下松劲，使身体下沉，气沉丹田，这样既可以使自己重心稳，发劲又走曲线，走曲线可以在感知对方虚实时变换用劲部位，跟着“着力点”而不致走空。

抖劲是陈氏太极拳较高的劲力之一。它的特点是快速、旋转、气足、力猛、劲长、动短、意远，究其实质则是棚劲的急骤压缩。需要指出的是棚劲的压缩是必须在身肢放长的条件下，经过胸腰折叠和裆胯的综合运动来实现的。因此练习抖劲必须在身肢极度放长，胸、腰、裆、胯各部运转灵活的基础上进行。练习的方法主要是单式发劲，但应注意劲的落点位置、发劲的速度和落点发劲的旋转度，以及皮肤触觉和内体感觉的灵敏度。发劲时要无所顾忌，“掌拳肘和腕，肩腰髓膝脚，上下九节劲，节节腰中发”。先注意动作的顺随、协调和正确，再注意力的集中、速度，为了增强抖劲的旋转性、深刻性，发劲时要挂动风声，气势雄壮。

抖劲的生成是通过一系列内功的锻炼，而逐渐产生内劲质量较高的劲力。概括的说，陈氏太极拳的抖劲是来源于螺旋运动，由螺旋运动而生成缠丝劲，由缠丝劲而生成身肢松长，由身肢松长而生成弹性棚劲，由弹性棚劲而生成胸腰运化折叠，由胸腰运化折叠而生成抖劲。也就是说，抖劲生于胸

腰运化折叠，胸腰运化折叠生于弹性棚劲，弹性棚劲生于身肢松长，身肢松长生于螺旋缠丝劲。由此看来，螺旋式运动的缠丝劲是获得充沛内劲——抖劲的基础，是陈氏太极拳内功的筑基功之一，想要练出抖劲，必须从缠丝劲入手，正如陈家沟人说的：初学太极拳练二、三年一路（主要练缠丝劲），方可练炮捶（主要练抖劲）。就是这个道理。照奎先生曾说：练就一身弹抖力，试看天下谁能敌。

抖劲一则靠练套路，二则靠练单式，陈照奎老师教单式发式有700多个动作，如果左右两边练习，那就有1500个动作，堪称千手寸劲即抖劲。俗语说“千手易学，寸劲难练。”如果掌握了抖劲运劲的方法，还是可以练好的，运劲要做到节节贯穿，透达四梢，内劲充足，无论练习套路（一路、二路）或单式，动作快和慢，刚和柔完全不用僵力，发劲也只是弹抖的一瞬间，随即松开（不失棚劲），意气都能贯穿透达到肩、肘、掌、指、裆、背、胯、膝、脚等部位，力量集中到一点触处成拳，突然用腰腹带动劲起脚跟，行于腿，气贴脊背，行于手指的基础上，突然一抖击随即松开，即一吸一呼而完或其势。换句话说，要练到身法及梢节任何部位都能力量集中到一点，都能松活弹抖地发出劲来，发劲既长又远，架子开展，而且注意功法中定、发劲以腰腹带动，突然地随呼气一抖击随即松开，不准有一点僵力。

现将抖劲的单式发式动作举例加以介绍，以供参考。

## 2. 练 法

### （1）单式发势动作例1：

以腰结合丹田带动身右转略下沉，再速左转上升，重心偏右再偏左，同时，含胸、长脊、拔背、塌腰、吸气、提肛、敛臀、松胯、合裆；变升胸、竖脊、突腹、呼气、翻右



图47



图48

臀、沉左臀、松胯、扣裆。同时，两腿左逆右顺缠，变左顺右逆缠，屈膝扣合，两脚略起顿地发劲。同时，双拳在腰肋两侧双顺缠下沉里折腕，变双逆缠向前略上展腕发抖劲。

(图47、图48)

### (2) 单式发势动作例2:

以腰结合丹田带动身左转略上升，再速右转下沉，重心偏右再偏左。同时，含胸、长脊、拔背、塌腰、收腹、吸气、提肛、敛臀、松胯、合裆；变开胸、竖脊、突腹、呼气、翻右臀、沉左臀，松胯、扣裆。同时，两腿左顺右逆缠、变左逆右顺缠，屈膝扣合，两脚略起顿地发劲。同时，双手双顺缠下沉里合至两肋旁里折腕，变双逆缠分别向左右



图49



图50

略上展开，抖指发劲。（图49、图50）

### （3）单式发势动作例3：

以腰结合丹田带动身速右转略上升，再左转下沉，重心偏左后再偏左前。同时，开胸、竖脊、突腹、吸气、沉左臀、翻右臀、松胯、合裆；变含胸、长脊、拔背、塌腰、呼气、翻右臀、沉左臀、松胯、扣裆。同时，两腿左逆右顺缠，右脚向前跨步脚尖点地，左脚蹉步跟进，变两腿左顺右逆缠，右脚撤一大步与左脚同时向后蹉步发劲。同时，双手双逆缠半握拳开肘，胸向前发抖劲，双拳再双顺缠变掌，双



图51



图52

腕交叉合于胸前中线，双臀伸展向前抖指发劲，同时，命门穴向后撑脊背向后发抖劲。（图51、图52）

### （4）单式发势动作例4：

以腰结合丹田带动身左转略上升，再速右转下沉，重心偏左再偏右。同时，开胸、竖脊、突腹、吸气、翻右臀、沉左臀、松胯、合裆；变含胸、长脊、拔背、塌腰、呼气、翻左臀、沉右臀，松胯、扣裆。同时，左腿顺缠变逆缠并右脚左侧，脚尖点地，右腿逆缠脚尖上翘里合，变顺缠脚尖外转落地踏实，五趾抓地脚心空。同时，双手由面前左逆右顺缠上引，变左顺右逆缠旋转下沉，以左掌小指外缘及右掌、



图53



图54

肩、肘向隅角（东南）发抖劲。（图53、图54）。

（5）单式发势动作例5：

图55同图53。

图59同图54。



图55



图56

以上动作例5与动作例4练法相同，唯方向相反。动作例5双掌及左肩肘向隅角（东北）发抖劲，而动作例4双掌及右肩、肘向隅角（东南）发抖劲，可参见动作例4的动作说明，故不重写。

（6）单式发势动作例6：



图57



图58

以腰结合丹田带动身右转约270度略上升，再速左转下沉，重心由左移偏右，再偏左。同时，开胸、竖脊、突腹、吸气、翻左臀、沉右臀、松胯、合裆；变含胸、长脊、拔背、塌腰、呼气、翻右臀、沉左臀、松胯、扣裆。同时，两腿左逆右顺缠，右脚背步以脚尖为轴，两脚随身右转270度，右脚跟落地，左脚尖上翘里合，再两腿左顺右逆缠，左脚尖外转落地踏实，五趾抓地脚心空，右脚并左脚旁脚尖点地。同时，两手左顺右逆缠向右划大弧旋转上引至面前，变左逆右顺缠旋转下沉，右手小指外缘及左手、肩、肘向隅角（西南）发抖劲。（图57、图58）

（7）单式发势动作例7：



图59



图60

图59同图57。

图60同图58。

以上动作例7与动作例6练法相同，唯方向相反。动作例7双掌及右肩、肘向隅角（西北）发抖劲，而动作例6是以双掌及左肩、肘向隅角（西南）发抖劲，可参见动作例6动作说明，故不重写。

（8）单式发势动作例8：



图61

以腰结合丹田带动身速左转下沉，重心偏右后。同时，含胸、长脊、拔背、塌腰、呼气、敛臀、松胯、扣裆、沉右臀。同时，两腿左顺右逆缠，屈两膝扣合，两脚略跃起向左侧蹉步发劲。同时，左拳顺缠下沉收至左大腿上，右拳逆缠变掌劲运松到掌背、指尖，向前略上以虎口向隅角（西南）发出抖劲，又名“撩”（图61）。

以腰结合丹田带动身速右转螺旋下沉，重心偏左再略偏右。同时，开胸、竖脊、拔背、塌腰、短吸再呼气，翻旋左臀、沉右臀，松胯、圆裆（裆口下沉）。同时，两腿左逆右顺缠，屈膝扣合向左侧蹉步发劲。同时，右掌逆缠度半握拳收至腹前中线。左拳由左大腿上逆缠里翻下沉，以拳及小臂向左前隅角（西北）发抖劲，又名“弹”（图62）。

（9）单式发势动作例9：

图63同图61。

图64同图62。



图62



图63



图64

以上动作例 9 与动作例 8 练法相同，唯方向相反。动作例 9 左掌“撩”向隅角（东南）发抖劲，右拳“弹”向隅角（东北）发抖劲；而动作例 8 右掌“撩”向隅角（西南）发抖劲，左拳“弹”向隅角（西北）发抖劲，可参见动作例 8 的动作说明，故不重写。

（10）单式发势动作例10：

以腰结合丹田带动身右转上升，再快速左转下沉，重心由偏右移偏左。同时，开胸、竖脊、突腹、吸气、翻左臀、沉右臀、松胯、圆裆；变含胸、长脊、拔背、塌腰、呼气、



图65



图66

翻右臀、沉左臀、松胯、扣裆。同时，两腿右顺缠，左逆、顺缠，左脚向右脚前盖步，再两腿左顺右逆缠，右脚向前迈步，两脚同时向右侧前蹉步发劲。同时，双手半握拳双逆缠开略上扬，再双顺变双逆缠，左拳合右肩处，右拳贴后背，以右肩前、侧靠，向隅角（东北）发抖劲。（图65、图66）

（11）单式发势动作例11：

以腰结合丹田带动身右转上升，再速左转约180度下沉，重心由偏右移偏左，再略偏右。同时，开胸、竖脊、突腹、吸气、翻左臀、沉右臀、松胯、圆裆，变合胸、长脊、拔



图67



图68

背、塌腰、呼气、沉右臀、翻左臀、松胯、扣裆。同时，两腿右顺缠，左逆顺缠，左脚向右脚后背步，脚尖点地为轴，右脚以脚跟为轴，左顺右逆缠随身左转约180度，两脚同时向左侧前蹉步发劲。同时，双手半握拳双逆缠开上扬，再双顺度逆缠、右拳合左肩处，左拳贴后背，以后背、左肩后、侧靠，向隅角（东南）发抖劲。（图67、图68）

（12）单式发势动作例12：

图69同图65。

图70同图66。



图69



图70

以上动作例12与动作例10练法相同，唯方向相反。动作例12以右肩前、侧靠向隅角（西南）发抖劲，而动作例10以右肩前、侧靠，向隅角（东北）发抖劲，可参见动作例10的动作说明，故不重写。

（13）单式发势动作例13：



图71



图72

图71同图67。

图72同图68。

以上动作例13与动作例11练法相同，唯方向相反。动作例13以后背、左肩后、侧靠向隅角（西北）发抖劲，而动作例11以后背、左肩后、侧靠向隅角（东南）发抖劲，可参见动作例11的动作说明，故不重写。

### (14) 单式发势动作例14:

以腰结合丹田带动身左转上升，再速下沉，重心偏左。同时，开胸、竖脊、突腹、吸气、翻右臀、沉左臀、松胯、圆裆；变合胸、长脊、拔背、塌腰、呼气、翻右臀、沉左臀、松胯、合裆；再变开胸、竖脊、突腹、呼气、翻左臀、沉右臀、松胯（突出右外胯）、扣裆。同时，两腿左顺右逆缠，右脚向左脚前迈步脚尖点地，两脚以脚尖为轴脚跟提起旋转顿地发劲。同时，双手双逆缠开旋转，左手至眼前，右手至耳下，左手变顺缠至右腋下，右手逆缠下插至右膝前



图73



图74



图75

下，外里折腕，屈肘发劲，再变双逆缠开分向左手前上，右手右下沉配合右胯略下靠，向隅角（东北）发抖劲。（图73、74、75）

### (15) 单式发势动作例15:

以腰结合丹田带动身右转上升速下沉，重心偏右。同时，开胸、竖脊、突腹、吸气、翻左臀、沉右臀、松胯、圆裆；变合胸、长脊、拔背、塌腰、呼气、沉右臀、翻左臀、松胯、合裆；再变开胸、竖脊、突腹、呼气、翻右臀、沉左臀、松胯（突出左外胯）、扣裆。同时，两腿左逆右顺缠，



图76



图77



图78

左脚向右脚前迈步脚尖点地，两脚以脚尖为轴脚跟提起旋转顿地发劲。同时，双手双逆缠开旋转，右手至眼前，左手至左耳下，右手变顺缠至左腋下，左手逆缠下插至左膝前下，外里折腕，屈肘发劲，再变双逆缠开分向右手前上，左手下沉配合左胯略下靠，向隅角（东南）发抖劲。（图76、图77、图78）

（16）单式发势动作例16：

图79同图76。

图80同图77。



图79



图80



图81

图81同图78。

以上动作例16与动作例15练法相同，唯方向相反。动作例16左胯略下靠，向隅角（西北）发抖劲，而动作例15左胯略下靠，向隅角（东南）发抖劲，可参见动作例15的动作说明，故不重写。

（17）单式发势动作例17：

图82同图73。

图83同图74。

图84同图75。



图82



图83



图84

以上动作例17与动作例14练法相同，唯方向相反。动作例17右胯略下靠，向隅角（西南）发抖劲，而动作例14右胯略下靠，向隅角（东北）发抖劲，可参见动作例14的动作说明，故不重写。

（18）单式发势动作例18：

以腰结合丹田带动身右转略上升再速下沉，重心偏左再偏右。同时，开胸、竖脊、突腹、吸气、翻右臀、沉左臀、松胯、圆裆；变含胸、长脊、找背、塌腰、呼气、翻左臀、沉右臀、松胯、圆裆。同时，两腿左逆缠右顺缠，右脚向左



图85



图86

脚前盖步，脚跟着地为轴脚尖外转落地踏实，五趾抓地脚心空，左脚跟离地以脚尖为轴随身右转形成拗步。同时，双手左顺右逆缠双腕交于胸前，变左逆右顺缠屈双肘开分向二隅角（左肘西北、右肘东南）抖击。（图85、图86）

（19）单式发势动作例19：



图87



图88

图87同图85

图88同图86。

以上动作例19与动作例18练法相同，唯身转方向不同，两肘向二隅角发劲方向不同。动作例19身左转，两肘分向二

隅角（左肘西南、右肘东北）抖击，而动作例18身向右转，两肘分向隅角（左肘西北、右肘东南）抖击，可参见动作例18的动作说明，故不重写。

### （20）单式发势动作例20：

以腰结合丹田带动身左转上升，再速右转下沉，重心偏右再偏左。同时，开胸、竖脊、突腹、吸再短呼气，翻左臀、沉右臀、松胯、合裆；变含胸、长脊、拔背、塌腰、短吸再呼气，翻右臀、沉左臀、松胯、扣裆。同时，两腿左顺右逆缠，变左逆右顺缠屈膝扣合，两脚略跃起顿地发劲。同



图89



图90

时，双手半握拳双顺缠旋转至胸旁翻转里折腕，屈肘开两肘以外、后肘分向二隅角（左肘西南、右肘东北）抖击（图89）。双手半握拳变双逆缠向外上旋转至两耳旁，腕后翻屈肘合，两肘以前肘合力向隅角（西北）抖击。（图90）

### （21）单式发势动作例21：

以腰结合丹田带动身右转90度下沉，再速左转上升，重心偏左再偏右。同时，含胸、长脊、拔背、塌腰、收腹、短吸再呼气，略翻右臀、沉左臀、松胯、合裆；变开胸、竖脊、突腹、吸气短呼气、翻左臀、沉右臀、松胯、扣裆。同



图91



图92

时，两腿左逆右顺缠，右脚向右后撤步，变左顺右逆缠屈两膝扣合，两脚略跃起顿地发劲。同时，双手半握拳变双顺缠旋转至两眼侧前，翻转里折腕，两小臂里肱内裹屈肘合，以两小臂里肱里、前肘合力向隅角（东北）裹、抖击（图91）。双手半握拳旋转下沉至胸旁，腕后翻屈肘开，双肘以外、后肘分向二隅角（左肘西北、右肘东南）抖击。（图92）

（22）单式发势动作例22：

以腰结合丹田带动身右转上升，再速左转下沉，重心偏左再偏右。同时，开胸、竖脊、突腹右旋，吸气再短呼气、翻右臀、沉左臀、松胯、合裆，变含胸、长脊、拔背、塌



图93



图94

腰、短吸再呼气，翻左臀、沉右臀、松胯、扣裆。同时，两腿左逆右顺缠，变左顺右逆缠，屈两膝扣合，两脚腾空跃起顿地发劲。同时，双手半握拳，左拳顺缠旋转至左耳下，屈肘里合，以小臂里肱里、前肘向隅角（东北）裹、抖击，右拳逆缠旋转至眼侧屈肘外开，以外、后肘向隅角（东南）抖击（图93）。左拳变逆缠下沉至腹前屈肘外开，以外、后肘向隅角（西南）抖击，右拳变顺、逆缠旋转下沉至右耳旁，腕后翻屈肘合，以里、前肘向隅角（西北）抖击。（图94）

（23）单式发势动作例23；



图95

图95同图93。



图96

图96同图94。

以上动作例23与动作例22练法相同，唯发劲方向隅角不同，动作例23左肘发劲方向先西南后东北，而动作例22左肘发劲方向先东北后西南，可参见动作例22的动作说明，故不重写。

（24）单式发势动作例24（左），

以腰为主宰结合丹田带动身右转上升，再速左转下沉，重心由左移偏右。同时，开胸、突腹、吸气、翻右臀、沉左



图97



图98

臀、松胯、合裆；变含胸、长脊、拔背、塌腰、呼气、翻左臀、沉右臀、松胯、圆裆。同时，两腿左逆右顺缠，左脚五趾抓地脚心空，以右脚踵、向臀部弹起，右腿再逆变顺缠跨步盖于左脚前踏实，左腿再逆变顺缠跟步脚尖点地，与右脚形成拗步。同时，双拳双逆缠配合右脚踵弹起上扬开，双拳再变左顺右逆缠，左手至右膝前上，右拳至左肩处，以左肩靠向隅角（西北）抖击。（图97、图98）

以腰为主宰结合丹田带动身左转略上升，再速下沉，重心偏左再偏右。同时，开胸、竖脊、突腹、吸气、翻右臀、沉左臀、松跨、合裆；变含胸、长脊、拔背、塌腰、呼气、



图99



图100

翻左臀、沉右臀、松胯、扣裆。同时，两腿左顺右逆缠，左脚向前迈步、再两脚蹬地腾空跃起随身左转下沉震脚发劲。同时，右拳逆缠下沉至右腿侧，单折腕屈肘下坠，配合左肘发劲，左拳逆缠上提至胸前里折腕，屈肘上挑以外、后肘向隅角（西北）抖击。图99双拳再里折腕左顺脚，右顺、略逆缠分向左下（左膝外）右上（右耳侧）开抖击。（图100）

（25）单式发势动作例24（右）：

动作例24（右）与动作例24（左）练法相同，唯方向相反，可参照动作24（左）研练，故文图均从略。

## 六、太极拳的呼吸运动

拳谚说：“内练一口气，外练筋骨皮。”这一口气的习练和运用，与呼吸运动关系非常密切。太极拳是结合导引吐纳的内功拳，这方面则显得格外的重要。在其他的内家拳中，呼吸运动一般有逆腹式呼吸、顺腹式呼吸（自然呼吸）等几种，但一般多采用逆腹式呼吸运动。而太极拳则采用自然呼吸之法，以使人体理根易理，合天地之道而返本自然。虽然有人曾提出一些太极拳的呼吸形式，甚至有人干脆给太极拳规范一种呼吸模式，但终究离不开自然易理之域，其实质是给初学者立一个规矩。陈鑫说：“依着何处何处击。”可见，到了高级境界一切均无定法，更何况呼吸，自然随顺罢了。当然对于初学者来说，呼吸运动是必须讲的，否则无法可依，易入歧途。陈氏太极拳对初学者的要求是这样的：呼吸自然，练功切勿执着，以练形为主，随拳式的不断规范再练意。用意不用力是练陈氏太极拳的关键。太极拳的始终，其

意主要在丹田，如此才能静，而后才能注意气的运行。因为气的运行是靠呼吸运动来实现的，所以陈氏太极拳便规定了自己的呼吸方式。陈氏太极拳在呼吸上主要采用顺腹式呼吸（自然呼吸）法，即呼气横膈膜上升浊气被挤出体外，吸气横膈膜下降清气被压入丹田。陈照奎说：“开呼合吸，起吸落呼，蓄吸发呼，化吸打呼。”这概要说明了陈氏太极拳的呼吸方法。但需要说明的是，这些呼吸方式并不是固定不变的，而是随着情况的不断变化而随之变化。如六封四闭的动作5、连珠炮（一）的动作25节、跃步护心捶的动作2……其式为开，其呼吸运动为吸，足见呼吸本无定法，自然灵活方是，也足见这些不过是给初学者立了个规矩，顺随以后这些规矩也就不复存在了。但这些大的原则，在练拳与击技的初期是不可忽视的。

陈氏太极拳还有一些短促的呼吸，这是为了适应某些特殊环境的需要而呈现的假象，其大的原则却丝毫没有偏离。

## 七、无极桩功

桩功是各门武术的基本功，各门各派都对此有不同的要求。那么太极拳的桩功有哪些，有何要求呢？太极拳的桩功有无极桩、太极桩、川步桩和活步桩等几种，其中无极桩是练拳行功的基础。

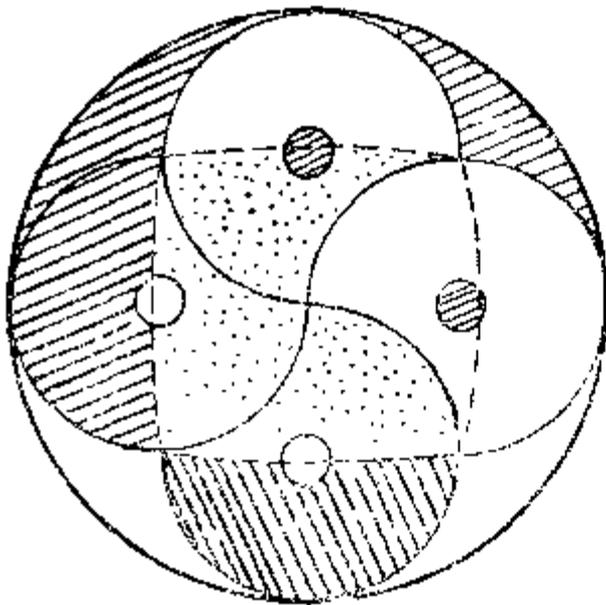
所谓“无极”就是指没有边际。古人认为在天地形成气前，整个世界一片混沌，没有东西南北，上下左右之分，因此无可名名；于是便称这种景象为无极象。正如陈鑫所说：

“无极者一物未有，太初以上浑浑穆穆，混混沌沌。所谓大混沌即此。”传统气功认为，练功者修到这种景象才算得静

到好处，算是入了门。太极拳是结合导引吐纳而内外兼修的内功拳，因此行拳做功中把这种景定为入静的基础，认为只有心中无一物所著，方能动作打拳。无极桩功在太极拳中的要求是，身体自然站立，双手自然下垂，两眼帘垂下，留余光注视鼻尖，心中无一物所著，无我无物一片混沌，待静到极时，自然进入太极，以后方能动静开合太极之功。

## 八、太极桩功

太极由无极而生。那么太极有形有声吗？没有。既然没有，为什么不叫无极而说是太极呢？因为太极虽无形声，但阴阳消息已包含其中，只是未分开罢了。正如陈鑫所说：“太极虽无形声而几朕已兆，如硕果之仁生机将动未动，恃生机未足而未出乎核外耳！”太极桩功正是依据这个原理而产生的。其具体行功如下：身体自然站立，两足平行分开，二目平视（亦可微闭），自然含光默默，右手（拳）合于左手心内，手心均向上，两臂抱圆，沉肩坠肘，含胸拔背，塌腰收腹，松胯圆裆，两膝微屈，五趾抓地，涌泉穴虎，气沉丹田，虎颌顶劲，尾闾中正不偏不倚，上虚下实。心中寓阴阳开合之机，外形寂然不动，呼吸自然。意想双手相合顺略，向右前上引，再逆向左沉至左腹，再向左前上擗，再逆向胸前上至右前上，使其成为一个太极图，如此在一个圆心上再划，最终变成一个立体的太极图（见图）。然后，再意想自身被融进一个大的气团中，上体变成粉红色的气体，下体变成天蓝色的气体，并不断转动，这样待到极处，自然进入两仪势中。



太极图



太极桩功图

## 九、丹田内转

太极拳的丹田内转，其实质是人们在自我意识控制下的内气在人体内的运转。其实就丹田本身来说，它是丹——内气储存的地方，是不会转动的。但在太极拳运动当中，其丹——内气的位置实在难以确定，于是人们便把这种在自我意识控制下的内气流行称之为丹田内转。

“丹田”一词来源于道经，名曰：“丹田者谓出生金丹，造化之田也。”一般分为上丹田（两眉之间），中丹田也称黄庭（脐上1寸2分），下丹田（脐下1寸2分）。并认为只有上丹田结丹，才能练神还虚进入仙境。武术上所讲的丹田为下丹田，即脐下1寸2分处。拳谚上所说的“内练

一口气”，就是练下丹田之气。但练气的目的不只是得气，而是要用意识控制这口气，并把它运用到击技上。为了达到这个目的，拳术的各门各派便有了各自不同的练气和运气的练习方法，太极拳的丹田内转也就此而产生了。

丹田内转是太极拳内功之精化，尤其是陈氏太极拳，对于丹田内转这一环节格外重视，把它列为练拳的基本功。认为只有达到丹田内转自如，才能在运动和击技上有效地把握自身的平衡，并利用丹田内转变换重心，以此产生动力来化解敌手的劲力，并将击出。同时也利用丹田内转的方式，练精化气，以起到养生健身的作用。

丹田内转的丹田到底在什么地方呢？陈氏太极拳规定：静止时丹田的位置，在脐与命门连线上的脐后7分命门前3分处。平常我们所说的“两肾如汤煮，膀胱似火烧”，就是指练到精妙处，此处产生的丹气前后相照的结果。而在动态中，由于内丹的位置是随动作的变换而改变，但一般不离小腹。因此，只能笼统地规定一个天地——小腹。

丹田内转的练习是分两步来完成的：第一步静态练习——具体练法是坐、卧、站立均可，意想丹田有一透明的气团，约核桃大小向前至脐运移贴住脐后，再向下经阴交、气海、关元一直到会阴（可呼亦可吸），再由会阴经长强、阳关、命门上至丹田。这种循环的线路太极称之为小周天，佛教称为“法轮”，谓之“法轮常转，生生不息”。如此往复运行，久久自能入妙。但是需要指出的是，气团在运转过程中不是平移运动，而是象地球一样在所规定的轨道上自转着前进；第二步是动态练习——由于内丹的运转是随动作的变换而忽左忽右、忽上忽下的运转，因此我们举几个拳式来说明它。白蛇吐信（一），丹气自命门前起经脐、会阴、复归命门前

丹田转——竖圈（小周天）。诸如左冲、右冲、当头炮……丹田内转皆为竖圈；单鞭（丹变）丹气在丹田（小腹）内运移忽左忽右、忽上忽下九次，其运动轨迹错综复杂交织在一起，呈螺旋状的斜圈。诸如连珠炮、跃步斜行、撒身捶……丹田内转皆为斜圈；搬拦肘第一种练法丹田内转较明显地呈∞字形螺旋圈。诸如海底翻花、煞腰压肘等……其丹田内转皆呈∞字形的螺旋圈。

拳论说：“练拳意在神，不在气，在气则滞。”随着功夫的加深，丹田在体心的运转呈自然状态。因此，练拳与击技时切不可只顾想其在体内如何运行，否则会神形漫散，出现妄动等毛病。

太极拳是练形的螺旋式运动，是练意的气沉丹田与丹田内转相结合运动，是练气的顺（自然）腹式呼吸运动，是练神的心神合一，丹田内转，胸腰运化，折叠开合，松活弹抖，意气风发，神气鼓荡运动。太极拳能使形、意、气、神获得全面锻炼，是一项有益于身心健康的体育运动。

### 第三章 太极炮捶的特点

太极炮捶，即陈氏太极拳第二路。与一路太极拳比较有不同的特点。

第一路与炮捶（二路拳），拳式动作的简复上下不同，难度也不同。一路拳式舒展，动作比较简单，容易学练；而炮捶则拳式紧凑，动作比较复杂，难度很高，较难学。另外，一路拳与炮捶的动作速度不同，运劲的终点所表现的劲别也不相同：一路动作缓慢，沉稳，以意行气，轻轻运动，由内而外一动全动，立身中正安舒，上下一线协调平衡，处处时时不失其势，是动中处静静尤动，动中求静，有活步桩功之称，运劲以棚、掇、挤、按四正手为主，四隅手为辅；而炮捶动作快速、活跃，套路中蹿蹦跳跃，腾挪闪战，震足发劲的拳式动作较多。陈照奎老师所传授的炮捶另有一种活步练法，步法的虚实变换动必进步，进则套腿插裆，虚发相变，转换自如，轻沉兼备，显得更加活泼有趣，动劲以采、捌、肘、靠为主，四正手为辅。其次，第一路与炮捶劲路的曲直和缠抖不同，一路运劲的路线是走曲线形呈螺旋状的圆圈——缠丝劲，行气运劲以锻炼缠丝劲为主。运劲的强度是用意不用力，力求柔软，行气运劲以意贯注，由松入柔，柔中寓刚，刚中有柔，但柔多刚少，求得内劲质量为柔绵，并以柔化为主，以刚发为辅，应用走化粘随，以静制动，以柔克刚，极为沉重而又极为轻灵多变；而炮捶其运劲路线稍直但仍走曲线，其劲力仍是呈螺旋状的圈，与一路比

圈显得小而速猛，所以富有弹性，人们称这种刚猛而富有弹性的发劲为抖劲。炮捶以锻炼这种抖劲为主。运劲强度由于速度快而爆发力强，力求坚刚，但力猛而不显得僵硬。行气运劲仍从松柔入手，积柔成刚，刚中寓柔，是柔中有刚，但刚多柔少。求得内劲的质量为刚脆，以刚发为主，柔化为辅。抖劲即缠丝劲的加强，质量的提高，足以积柔成刚。再经千锤百炼而产生一种忽隐忽现，隐刚柔，显则刚，极柔软而又极坚刚的内劲即太极劲。另外，应用劈、斩、抖、截等手法时，遇隙即击，一触即发。遇柔则以刚制之，遇刚则以柔克之，势如摧枯拉朽，无坚不破。

总之，一路太极拳与炮捶由于运动的速度、运劲的方式以及所表现的劲别不同，因此拳势所体现的神态也不同。一路拳显得缓、柔、稳、绵；而炮捶则显得快、刚、活、抖。

## 第四章 太极炮捶之“体” ——健身法

### 一、插图说明

#### 1. 方向说明,

插图所表示的方向是按照胸向读者为北,背向读者为南,胸向读者右侧为西,胸向读者左侧为东。

因有些拳式背向读者,看不清动作姿势,故另附一张正面图,即附图。

### 二、炮捶名称顺序

- 第1式 预备式
- 第2式 起势
- 第3式 跃步金刚捣碓
- 第4式 懒扎衣
- 第5式 六封四闭
- 第6式 单鞭(丹变)
- 第7式 搬拦肘
- 第8式 跃步护心捶
- 第9式 跃步斜行
- 第10式 煞腰压肘捶
- 第11式 并挽直入

- 第12式 风扫梅花
- 第13式 金刚捣碓
- 第14式 庇身捶
- 第15式 撇身捶
- 第16式 斩手
- 第17式 翻花舞袖
- 第18式 掩手肱捶
- 第19式 飞步拗鸾肘
- 第20式 前三运手
- 第21式 高探马
- 第22式 后三运手
- 第23式 高探马
- 第24式 连珠炮（一）
- 第25式 连珠炮（二）
- 第26式 连珠炮（三）
- 第27式 倒骑麟
- 第28式 白蛇吐信（一）
- 第29式 白蛇吐信（二）
- 第30式 白蛇吐信（三）
- 第31式 海底翻花
- 第32式 掩手肱捶
- 第33式 转身六合
- 第34式 左裹鞭炮（一）
- 第35式 左裹鞭炮（二）
- 第36式 右裹鞭炮（一）
- 第37式 右裹鞭炮（二）
- 第38式 兽头势

- 第39式 劈架子
- 第40式 翻花舞袖
- 第41式 掩手肱捶
- 第42式 伏虎
- 第43式 抹眉红
- 第44式 右黄龙三搅水
- 第45式 左黄龙三搅水
- 第46式 左蹬一根
- 第47式 右蹬一根
- 第48式 海底翻花
- 第49式 掩手肱捶
- 第50式 转胫炮（扫蹬腿）
- 第51式 掩手肱捶
- 第52式 左冲
- 第53式 右冲
- 第54式 倒插
- 第55式 海底翻花
- 第56式 掩手肱捶
- 第57式 夺二肱（一）
- 第58式 夺二肱（二）
- 第59式 连环炮
- 第60式 玉女穿梭
- 第61式 回头当门炮
- 第62式 玉女穿梭
- 第63式 回头当门炮
- 第64式 撒身捶
- 第65式 拗鸾肘

- 第66式 顺鸾肘
- 第67式 穿心肘
- 第68式 窝底炮
- 第69式 并挽直入
- 第70式 风扫梅花
- 第71式 金刚捣碓
- 第72式 收势

### 三、炮捶七十二式图解

#### 第1式 预备式

(胸向北)

预备式是练太极拳动之前的静，静以待动是动作之前意识和姿势上的准备。具体要求：

正面垂首自然站立，两脚平行分开与肩同宽，两脚尖微外撇，呈稍外八字之步形。

头颈正直，下颏微内收，齿轻合，唇轻闭，眼向前平视，虚领顶劲，气沉丹田，精神内敛，外视沉静安逸。

沉肩坠肘，两臂肘微向后两侧外开，屈肘下坠，腋下留有一拳空间，做到肘不贴肋（使两肩、肘、腕、掌背外围棚劲不失，受外力影响时便于旋转引化进攻）。两臂手自然下垂，两手中指肚对准两大腿外侧中线，大指与小指微内合，余三指并拢自然伸展，手心空（掌如瓦垆状），呈陈氏太极拳基本缠丝之手形。

立身中正，含胸塌腰，两肩微向前卷松开下沉，两臂微里合，胸肌放松微内含，背部自然舒展而成拔背，脊背要有



图101

上下对拉拔长之意。

在练拳时有沉臀、敛臀、翻臀，在站势静止时要求臀部肌肉尽量松弛，自然下垂轻轻向前内收敛。

胯需松开，以使胯关节周围较紧的韧带达到松弛，裆宜圆，两胯根松开撑圆，有圆而虚的感觉，两膝微屈，脚跟踏地，前脚掌五趾抓地，同时涌泉穴要虚，这样脚跟脚趾抓地为实，涌泉穴轻微上提为虚，称做“实中有虚”（脚心空）。（图101）

要领：顶劲虚领，气沉丹田，呼吸自然，心静、神凝、体松，周身上下左右前后既要相合，又有向外膨胀之感（棚劲不失）。

以上各要求，不论静止状态或运动状态，练习单式或整套动作，都必须时刻遵循。

## 第2式 起式

（定势胸向东北 两个动作分6节）

动作1，分4节。

1节：身微右转（胸向北略偏东北）螺旋下沉，重心偏左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、圆裆。同时，两腿左逆缠膝内旋，右顺缠膝外旋，微屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，两肘微屈下坠外开，两手



图102

微左顺缠腕外旋，右逆缠腕内旋，上提至两胯前，两掌心向下，指尖向前下。眼视左前兼顾右，耳听身左右。（图102）

2节，身微左转（胸向北）螺旋下沉，重心由左变偏右。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆。同时，两腿左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，微屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，两手变左逆缠腕内旋，右顺缠腕外旋略向右前旋转，随身下沉呼气，屈肘下坠坐腕，两掌心向下，指尖向前。眼看前，耳听身后。（图103）



图103

3节，身向左转约45度（胸向西北）螺旋下沉，重心偏右，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆。同时，右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚提起向左前方迈步脚跟着地，脚尖上翘里勾。同时，两肩松沉，两手继续左逆缠腕内旋，右顺缠腕外旋，由两膝前上向左前上旋转提起，高度比肩略低，两臂微屈略坠肘，左掌心向左前，右掌心向上，左掌略高，右掌略低，相距约30厘米。眼看左前，耳听右后。（图104）



图104

4节，身继续微左转（胸向西



图105

北)，重心先偏左后移偏右，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚尖外开，脚掌落地踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚提起离地向前上步位于左脚右侧旁，脚尖点地，（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴

要虚脚心空。同时，两肩松沉，双手继续微左逆缠腕内旋，右顺缠腕外旋，向左前上棚出，左手略高，右手略低，高与肩同，左掌心向左前，指尖偏右上，右掌心向上，指尖向左前。眼看左前，耳听右后。（图105）

要领：这个动作练时速度较缓慢。1节：两手以左顺右逆缠旋转上提，是“欲下先上”、“欲左先右”之意。双手里折腕旋转在胯前，上提时轻灵圆转，突出腕背，两肘下坠向后外开肘不贴肋。2节：双手坐腕变左逆右顺缠，向右前下旋转时松沉缓慢。3节：双手继续以左逆右顺缠，向左前上提起，同时左脚向左前迈步，要做到上下相随、协调一致。4节：上右步的同时，两手继续向左前上棚出，两手间距不宜过宽，以免劲散，双臂半圆，棚劲不失。

#### 动作2：

身微右转（胸向西北）略螺旋下沉，重心偏左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略沉左臀，略翻右臀，松胯、圆裆。同时，两腿左逆



图106

缠膝内旋，右顺缠膝外旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，微屈肘下坠，左手顺缠腕外旋，右手逆缠腕内旋，两手高度略上升。眼看双手，耳听身后。（图106）

身继续向右转约90度（胸向东北）螺旋下沉，重心由左走下弧移偏右后，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆。同时，右腿逆缠膝内旋，脚跟提起离地，向右后撤一大步，前脚掌着地，两脚跟着地，腿变顺缠膝外旋，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，脚跟提起离地，以前脚掌贴地划里弧，并于右脚左侧旁，脚尖点地微外撇。同时，两肩松沉，微屈肘下坠，两手左顺缠腕外旋，右逆缠腕内旋，向右外略上旋转领劲划弧，左掌高度与鼻尖同，右掌高度与眼同，左掌心向上，指尖偏左前方，右掌心偏右，指尖偏右前方，两掌相距与肩同宽。眼看左肘外前，耳听右后。（图107）



图107

**要领：** 这个动作练时速度先慢后快。身右转下沉，双手左顺右逆缠旋转时，动作沉稳，速度缓慢。向右后撤一大步时速度要快，向右侧后摆时，双臂要保持半圆，掬摆劲不失。

### 第3式 跃步金刚捣碓

（定势胸向北 4个动作分9节）

动作1：

身向右转约45度（胸向东）螺旋下沉，呼气，跃步上升，



图108

吸气，下沉再呼气，重心偏右后。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆。同时，两腿左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋，屈两膝合，右脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，左脚尖向右里转约45度，脚尖点地。同时，两肩松沉，屈肘下坠，两手以左顺缠腕外旋、右逆缠腕内旋，随身

向右侧外后摆，两手高度不变。

右脚跟与左脚掌蹬地，同时向前跃步腾空，跃起时身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、敛臀、吸气，提肛、松胯、合裆。下沉呼气，沉旋右臀，略翻左臀。右脚前脚掌先着地，后脚跟着地，右腿顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，脚跟落地，脚尖上翘里勾。同时，两肩松沉，双手以左顺缠腕外旋、右逆缠腕内旋领劲，向右侧外后摆，屈肘下坠，左掌心向上，指尖向左前，高与鼻尖同，右手腕后翻，掌心向右外，指尖向右前略偏上，高与眼同，两手距离与肩同宽。眼看左肘外前，耳听身右后。（图108、109）



图109

要领：这个动作练时速度较快。要求上引下进，双手向右侧后摆，摆摆劲不失。双腿跃步前，裆合是蓄势，跃步后左脚外开，脚尖上翘里勾是两脚“升中寓合”之意。

## 动作2：分2节。

1节：身微右转（胸向东略偏东南）螺旋下沉，重心偏右，短吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆。同时，两腿左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋，屈膝合，右脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，左脚跟着地，脚尖上翘里勾。同时，两肩松沉，两手以左顺缠腕外旋、右逆缠腕内旋，微向右侧外略上后摆，两臂微屈略坠肘，两手高度不变。眼看左肘外侧，耳听右后。（图110）



图110

2节：身向左转约50度（胸向东北）螺旋上升，再下沉，重心由右后移偏左前，先吸后呼气。身法：竖



图111

脊、开胸、突腹左旋，右臀右后上翻，左臀沉，松胯、圆裆。同时，两腿左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋，屈两膝合，右脚与左脚跟蹬地向前跃步（跃起时吸气，下沉呼气），前脚掌先着地，后脚跟着地，两脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，两手左逆缠腕内旋、右顺缠腕外旋，左手向前略上捌击，臂半圆，屈肘略坠，掌心向下，指尖向右侧，高与胸同，距胸约45厘米，右手由右眼右外，经身右侧螺旋下沉，至右膝右略外侧，屈肘下坠，腕后翻，掌心向前，指尖偏右侧下。眼看左前，耳听右后方。（图111）

要领：这个动作练时速度较缓慢。左臂肘手向前棚劲要足，右手顺缠要跟上与左前上手相呼应。

### 动作3：

身向左转（胸向北略偏东北）略螺旋上升，重心偏左前，呼气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，略翻右臀，沉左臀，松胯、扣裆。同时，两腿左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋，屈两膝合，两脚蹬地略跃起，再下沉，左脚尖外转90度，与右脚同时向前蹉步发劲，同时，两肩松沉，左手由胸前逆缠腕内旋向前棚，变顺缠腕外旋，以指尖向前上抖，左臂微屈略坠肘，掌心向上，指尖向前上；右手位在右膝右略外侧，微顺缠腕外旋下沉，右臂微屈坠肘，腕后翻，掌心向前下，指尖向后偏下。眼看左手，耳听右后。（图112）



图112

身继续略左转（胸向北）螺旋略上升，重心移偏右，再移偏左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、圆裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，脚跟提起离地，脚腕放松，以前脚掌擦地顺缠膝外旋划里弧，向前上步虚步脚尖点地，位在左脚右前方。同时，两肩松沉，左手由眼前逆缠腕内旋走上弧，再下沉向里合于右肘弯处，指尖轻贴肘弯上，左臂屈肘略坠、外棚劲不失，掌心向下，指尖向右；右手领

身继续略左转（胸向北）螺旋略上升，重心移偏右，再移偏左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、圆裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，脚跟提起离地，脚腕放松，以前脚掌擦地顺缠膝外旋划里弧，向前上步虚步脚尖点地，位在左脚右前方。同时，两肩松沉，左手由眼前逆缠腕内旋走上弧，再下沉向里合于右肘弯处，指尖轻贴肘弯上，左臂屈肘略坠、外棚劲不失，掌心向下，指尖向右；右手领



图113

劲与右腿由右膝上略下沉，顺缠腕外旋向前上，经腹至胸前中线，高与胸同，右臂微屈坠肘，腕后翻，掌心向前上，指尖向前下。眼左顾右盼，耳听身后。（图113）

要领：这个动作练时速度较缓慢。左手逆缠前棚，变顺缠向前上抖指发劲时要快。右手前棚，右脚随手上步时身要正，勿左歪右斜。

#### 动作4：

身微右转（胸向北）螺旋下沉，重心偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，略沉左臀，松胯、圆裆。同时，两腿左微逆缠膝内旋、右微顺缠膝外旋，微屈两膝合，左脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，右脚微往上提（上下相合），脚尖点地。同时，两肩松沉，右臂微屈肘下坠，右手微逆缠腕内旋上翻，掌心向前上略偏左，指尖向前下略偏右；左手微顺缠腕外旋，指尖点在右肘弯上，由里向外旋转，呈折腕，掌心向下略偏里，指尖向右偏里后。左臂屈肘下坠，有向前下棚之意。



图114

眼左顾右盼，耳听身后。（图114）

身继续微下沉，重心在左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，身微向前下合，收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆，沉左臀。同时，左腿略逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心在左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿略逆缠膝内



图115

旋，屈膝脚提起（上下相合）离地，脚尖向下。同时，两肩松沉，左手继续顺缠腕外旋向前下沉，里折腕，屈肘下坠，掌心向上，以小指为主大指合，指尖向右，高度在腹前中线；右手微逆缠腕内旋变拳，经身前上提至两眉间，屈肘下坠，拳心向左，虎口向里。眼看右拳前，耳听身后。（图115）。

身随势微右转（胸向北）胸肌放松，气沉丹田，重心偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、圆裆。同时，左腿微逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心



图116

空；右腿微顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚向下平面震足发劲。同时，两肩松沉，左掌微逆缠腕内旋向上，右拳微顺缠腕外旋向前下沉，与左掌合住，两手距腹前中线约一拳之隔，里折腕，两肘微屈略坠，两臂里侧呈圆形。左掌心向里上，指尖向右，右拳心向左里上，虎口向前上。眼看前下，耳听身后。（图116）。

要领：这个动作练时速度较缓慢。震右脚，手合下沉，呼气同时完成。两臂肘半圆，不要贴肋部。

此式有两种练法：①上步练法，动作轻柔、缓稳；②跃步练法，动作松沉、快活。两种练法体现不同的风格，此式跃步动作是采用炮捶的一种活步练法——动必进步、进必套插，进退自如，蓄发相变，双脚蹬地腾空跃起，蹉步发劲，松活弹抖。

## 第4式 懒扎衣

(定势胸向北 6个动作分10节)

动作1：分4节。

1节：身微右转（胸向东北略偏北）螺旋下沉，重心偏左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、合裆。同时，左腿逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，脚提起向右后撤步，前脚掌先着地，后脚跟着地，变顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左掌右拳粘住变双顺缠腕外旋，略向右前上挤出，两臂微屈肘下坠，高度在腹上胸下。眼看右前方，耳听身后。（图117）



图117

2节 身向左转（胸向西北略偏北）螺旋下沉，重心下沉移偏右，呼气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，左臀上翻，右臀沉，松胯、圆裆。同时，右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿顺缠膝外旋，脚跟提起，以前脚掌贴地划里弧，并于右脚左侧旁，屈膝与右膝合，脚尖点地微外撇。同时，两肩松沉，左掌右拳粘连变双逆缠腕内旋略向左下沉，高与腹部齐，距腹约一拳，再向左前



图118

上外棚，这时右拳顺缠腕外旋变掌贴在左掌根，渐变逆缠旋转至双腕交叉，双腕粘连变双逆缠腕内旋，渐向左前上翻转，双臂屈肘略下坠，双手高度胸下腹上。眼看左前，耳听身右后。（图118）

3节：身向右转（胸向东北）螺旋下沉，重心下沉偏右后，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臂，沉右臂，松胯、圆裆。同时，右腿顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；



图119

左腿逆缠膝内旋，脚提起离地，向右前迈步，屈膝与右膝合，落于右脚左侧前，脚跟着地，脚尖上翘里合。同时，两肩松沉，双手逆缠腕内旋，双腕粘连从左胸前向右上旋转，高度交叉在胸前中线，双臂微屈肘下坠，双手指高度在眼眉之间，双掌心分向左右，指尖向上，外加棚劲，距胸前上约40厘米左右。眼看右前方，

耳听左后。（图119）

4节：身略向左转（胸向北略偏东北）螺旋下沉，重心下沉移偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略上翻右臂，沉左臂，松胯、圆裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，以脚跟为轴，脚尖外转，前脚掌落地踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚跟提起，



图120

以前脚掌为轴，随身左转，脚尖点地，形成拗步。同时，两肩松沉，双腕粘连，双掌逆缠腕内旋略下沉，双臂屈肘下坠，左肘略低，右肘略高，双腕交叉高度在胸前中线，掌指高度与鼻尖同，劲分运松到双手中指肚，双腕交叉距胸约30公分左右，双掌心向前外，右手指尖向左略下，左手指尖向右上。眼看右肘前，耳听身左后。（图120）

要领：这个动作分4节写出。动作主宰于腰，双手腕始终粘连不脱，身体勿乱晃动，裆要圆要虚，合住劲。

步法有两种：有原地变换虚实；也有退步、进步、拗步等步法的变化。应细演练之。

### 动作2：

身略向左转（胸向北）螺旋下沉，重心由左移偏右，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略上翻左臀，松胯、圆裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，脚提起离地脚尖上翘，向右前上跟步，并于左脚右侧旁，屈膝与左膝合，脚跟先着地，再前脚掌着地踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左右手由双逆缠腕内旋，分别向右前上、左侧略前下展开，变双顺缠腕外旋，两臂微屈略坠肘。右手高度在眼眉之间，以大指为主小指合，掌心空，劲运松到中指肚，掌心向右前下，指尖偏右前上，左手高度在左大腿左前侧，掌心向左下，指尖略偏左前方。眼左顾右盼，耳听身后。（图121）



图121

**要领：** 这个动作练时速度较缓慢。动作舒展大方，劲运松到中指肚，裆既虚又圆，合住劲。

### 动作 3：

身向左转约近45度（胸向西北略偏北）螺旋下沉，重心偏左，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、合裆。同时，两脚踏点腾空跃起，吸气，再呼气下沉（原地或向左后侧）落地，左脚先落地，右脚后落地，两腿左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，屈两膝合，两脚踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手顺缠腕外旋下沉，旋臂微屈肘下坠，



图122

左后。（图122）

**要领：** 这个动作练时速度较快。要求右肩沉，右臂肘悬引，右膝提，胯松（是肩膀、肘膝、手脚上下相合）。重心由右变左，两脚腾空落地震脚，呼气同时完成，充分体现出“右重则右虚”的拳理要求。

### 动作 4：

身略向左转（胸向西北）螺旋下沉，重心渐沉偏右，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，

松胯、合裆。同时，右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手顺缠腕外旋，微屈肘略坠，以小指领劲左引大指合，掌心空；左掌腕贴住右前臂近肘弯处，左手继续逆缠腕内旋，交叉点在胸前，左掌心向右前，指尖斜向右上，高度在两眉之间。右掌心向上，指尖向左前，高与眼同。眼看右肩肘外侧，耳听身左后。（图123）



图123

要领：这个动作练时较缓慢。运动要稳不上晃，右臂肘悬引棚劲不失，身勿后仰。

动作5：分2节。

1节：身微右转（胸向西北略偏北）螺旋下沉，重心偏右，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臂，沉右臀，松胯、圆裆。同时，右腿顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，同时，两肩松沉，右掌逆缠腕内旋翻转，屈肘下坠，向前上外棚（手高度眼眉之间），掌心向左前，指尖向左略偏右；左手变顺缠腕外旋，左腕粘连在右肘里侧上，与右臂肘翻转外棚略下沉



图124



图 124

(左肘向左外下坠与膝相合), 左掌心向甲上, 指尖偏右上。眼看右前方, 耳听左后。(图124)

2节: 身向右转约60度(胸向东北略偏北)螺旋下沉, 重心偏右, 先吸后呼气。身法: 竖脊、开胸、突腹右旋, 左臀后上翻, 右臀沉, 松胯、

合裆。同时, 两腿左逆缠膝内旋, 右顺缠膝外旋, 屈两膝合, 两脚蹬地腾空跃起, 再下沉(原地或向右侧)落地, 两脚五趾抓地, 向右侧蹉步发劲。同时, 两肩松沉, 左手顺缠腕外旋下沉至腹前, 左臂微屈肘坠, 以小指轻轻贴住, 掌心向上, 指尖向右; 右手逆缠腕内旋, 由面前向右外展开发劲, 臂伸展至7、8分, 微屈肘坠, 高度与眼同, 掌心向右前, 指尖偏左上。眼看右兼顾左, 耳听左后。(图125)

要领: 这个动作分两节写出。1节: 动作缓慢、沉稳, 两小臂交叉粘连翻转, 外棚劲不失, 同时也为二节发劲蓄势, “欲开先合”(肩膀、肘膝、手脚上下相合)做准备; 2节: 右手逆缠向右展开时速度要快, 右手发劲, 呼气, 两脚蹉步发劲同时完成。

#### 动作 6:

身略左转(胸向北)螺旋下沉, 重心由右渐沉略偏左, 呼气。身法: 长脊、拔背、含胸、塌腰, 略翻右臀, 略沉左臀, 松胯、圆裆。同时, 两腿左顺缠膝外旋, 右逆缠膝内旋, 微屈两膝合, 两脚掌踏实(重心略偏左



图 125

脚)，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手略变顺缠腕外旋，劲运松到中指肚，手指斜向右上，手心向右前，中指高度与鼻同，左手心向上，手指轻贴于腹前，指尖向右，顺缠略变逆缠腕内旋，左肘下坠外棚劲不失。眼看右手，再看前，耳听身左后。（图126）

要领：这个动作练时速度缓慢。要求气沉丹田（腹部），劲运松到中指肚，左肩沉、左胯松，肘、膝相合，右膝大7分、左膝小3分，但重心略偏左，这是“右重则右虚”。

懒扎衣一势在拳的含义上，形如从前的人穿长衫，艺高人胆大，在遇敌时把长衫大襟撩起在腰带上，从容不迫以应敌。

杨式太极拳创始人杨露禅学拳于陈家沟，他所创杨式架中“棚雀尾”，即来源于“懒扎衣”一势。

### 第5式 六封四闭

（定势胸向北 6个动作分8节）

动作1：分2节。

1节：身微右转约15度（胸向北略偏东北）螺旋略上升，重心偏右，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，左臀左后上翻，沉右臀，松胯、圆裆。同时，两腿左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手逆缠腕内旋里合上翻，屈肘下坠，手高于眼同，掌心向右外，



图127

指尖偏左前，左手逆缠腕内旋粘连，以虎口轻贴腹部，屈肘下坠，里折腕，掌心向左前，指尖向左下。眼看右手，耳听左后。（图127）

2节，身向左转约60度（胸向西北）螺旋下沉，重心偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略上翻右臀，沉左臀，松胯、合裆。同时，两腿左顺缠膝外旋右逆缠膝内旋，屈两膝合，两脚腾空跃起，再下沉（原地或向左侧）落地震脚，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉



图128

穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手从右前上顺缠腕外旋下沉，经身前至腹前中线，屈肘下坠，掌心向左略偏前，手腕弯成45度角的弧形，中、食、无名指后弯，偏于右前，掌指距离腹部约40厘米左右；左手顺缠腕外旋，指尖向右，以小指横贴腹部，掌心斜向里上，左腕肘部略外缠下坠，

与左膝相合。眼看右手，再看右肘外侧，耳听身左后。（图128）

要领：这个动作1节练时速度较慢，动作轻灵，有“欲左先右”、“欲下先上”之意；2节练时速度较快，动作松沉，肩膀、肘膝、手脚上下相合，右肘悬臂与左膝相合。两脚蹬地腾空跃起落地震脚，与右手顺缠下沉，呼气同时完成。

动作2，

身向右转约近90度（胸向东北略偏北）螺旋略上升，再略下沉，重心偏左。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、敛臀、吸气提肛、松胯、合裆，沉左臀。同时，两腿右顺膝外旋，左逆缠膝内旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏

左脚)，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左手贴腹部略上逆缠腕内旋折腕，虎口贴在腹部略上，指尖向下，掌心向左前；右手逆缠腕内旋旋转至左肘下，掌心向左前下坐腕，指尖向左上，右手臂里侧要保持半圆形。两臂屈肘下坠。眼看右前下，耳听身左侧后。（图129）



图129

**要领：**这个动作练时速度要快，运转折腕要灵。含胸、塌腰，肩、肘、两肋上下左右四面包住，既虚又灵，拥劲不失，上下相合，左肘与右膝相合。

**动作3：**

身微右转（胸向东北）螺旋略上升，再下沉，重心略偏右，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右



图130

臀，沉左臀，松胯、扣裆。同时，两腿左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋，屈两膝扣合，两脚蹬地腾空跃起，右脚先落地，左脚后落地（原地或向左侧后撤步）震脚，两脚五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左手顺缠腕外旋上翻转，经胸前向前上折腕里勾腕背向前上，掌心向里，下掌背指尖在右肘弯里侧，高度与鼻尖同；右手逆缠腕内旋向前翻转，坐腕掌后翻，掌背贴在左肘外侧略偏前下，掌指向左后，掌心向前略偏左，双臂腕交合处下边对准右膝，两臂里侧形成半圆，微屈肘下坠。眼看右前，耳听身左后。（图130）

**要领：**这个动作与动作2连起来练得要快。要求（按原

懒扎衣方向)左折腕、右翻手向右前上棚挤,与腰、腹由左向右上下沉至左下要结合。要双臂手向右上棚与左下沉臀形成对称的劲,这叫做有上即有下、有左即有右。两手向右上棚挤发出的棚劲与两脚腾空落地震脚呼气同时完成。

#### 动作 4:

身向左转约45度(胸向北)螺旋下沉,再略上升,重心走下弧由右移偏左,先呼后吸气。身法:长脊、拔背、含胸、塌腰,略翻右臀,沉左臀,松胯、合裆。同时,左腿逆缠膝内旋,变顺缠膝外旋,屈膝与右膝合,向左后撤一大步,脚



图131

掌踏实(重心偏左脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空;右腿逆缠膝内旋,(当左脚踏实后)右膝上提脚跟离地,前脚掌贴地划里弧,并于左脚里右侧旁,脚尖点地。同时,两肩松沉,左手逆缠腕内旋下沉至右胸下,经胸前上提外棚微屈肘下坠,高度与鼻同,腕里勾,腕背向左前略上,掌心向里偏下,指尖向里下略偏右,距

离鼻尖约40厘米左右,右手顺缠腕外旋下沉,再向右前上翻,屈肘略坠,掌心向上,指尖向右前,高度与右肩同。眼看右肘外侧,耳听左右。(图131)

要领:这个动作练时先慢(肩膀、肘膝、手脚上下相合)后快(左脚向左后撤一大步时)。要求“下塌外辗”即是棚劲不失,两手相距一般是由手到肘部的宽度,不宜相距太远,以免劲散。双手向左侧上棚时要棚劲不失,身、手要上下相合。

#### 动作 5:

身向左转约45度（胸向西北）螺旋下沉，重心偏左，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，沉左臀，上翻右臀，松胯、合裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，膝上提里合向右侧迈一大步，脚跟着地，脚尖上翘里勾。同时，两肩松沉，左



图132

臂手逆缠腕内旋由鼻尖前，以腰为主宰手掌后翻屈肘下坠活腕，以手指外旋转一圈（高度与耳同），指尖至耳前下，掌心向右前上，指掌后翻；右手逆缠腕内旋由右前向侧后上翻，掌后翻，指尖在右耳下向后，掌心向左略偏前，右肘向前上螺旋略上挑。眼看右肘前方，耳听身左后。（图132）

要领：这个动作练时速度较快。要求右肘略向右前上，左肘向外下沉，形成左肘下、右肘上的斜线双开和对称劲一即对拉拔长。

动作6：分2节。



图133

1节：身向右转约90度（胸向东北）螺旋略上升，重心移偏右，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆。同时，右腿顺缠膝外旋，屈膝脚提起向右侧跨步，右臀及外胯略下沉，再略上升旋转，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋脚跟提起，以脚尖里

侧划里弧至右脚左侧旁略后，虚步脚尖点地。同时，两肩松沉，两手从两耳腮前下经胸前向前略下，由逆缠腕内旋变顺缠腕外旋推出，掌心向前下，双手高度在胸前下，右手略高，两手指尖向前略相向，斜线成八字形状。眼看右前下的耳听身左后。（图133）

2节：身向左转约45度（胸向北）旋螺下沉，重心偏偏右，呼气。身法：竖脊、开胸，突腹左旋，右臀下沉，左臀左后上翻，松胯、圆裆。同时，右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，右臀及外胯下沉，由右后向右侧外旋转，突出右外胯，



图134

脚掌踏实（重心偏右脚）。五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿顺缠膝外旋，屈膝旋转外开，前脚掌贴地向左外旋转，脚尖向左外开，脚跟向里合。同时，两肩松沉，两手继续顺缠腕外旋，经胸腹下按坐腕，左手位于腹前下中线，右手位于右胯右侧前，左手略低右手略高，双手掌心向下略偏前，指尖向前略偏上，劲运松到中

指肚。眼左顾右盼，耳听身后。（图134）

要领：这个动作练时要稳。1节：手推、按，左脚跟步，呼气同时完成；2节：左脚尖点地，左脚跟离地的高度与练架势高低成反比。突出右外胯是胯的靠劲。裆既虚又圆，左膝与左脚尖旋转外开，与左脚跟里合是“开中寓合”之意。

### 第8式 单鞭（丹变）

（定势胸向北 6个动作分9节）

动作1：

身向右转约45度（胸向东北）螺旋下沉，重心走下弧全部放在左腿。

身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆，沉左臀。同时，左腿逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚跟落地，脚掌踏实（重心在左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿顺缠膝外旋，屈膝（上下相合）上提脚离地，脚尖向右外上



图135

翘，劲运到脚掌外侧。同时，两肩松沉，左手顺缠腕外旋，由腹前下外翻，向前上旋转，左臂微屈肘下坠，手高度在胸前上，掌心向上，指尖向前，手距胸部约50厘米左右；右手顺缠腕外旋，由右胯右侧前，外翻里合，五指捏拢旋转，屈肘折腕至左肘弯贴住略偏里侧，高度与胸同，五指捏拢手指向上，掌心偏里上。眼看双手，耳听身后。（图135）

要领：这个动作练时较稳。两肘两膝上下相合，两肘不贴肋。左脚跟落地，重心全部放在左腿。右腿顺缠外转，脚提起上下相合，勿左歪右斜。

### 动作2：

身向左转约45度（胸向北）螺旋下沉，重心由左变右，呼气。身法：竖脊、开胸，突腹左旋，上翻左臀，沉右臀，松胯、圆裆。同时，右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚落地踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿顺缠膝外旋。屈膝与右膝合，脚跟提起离地，脚尖点地向左外撇，脚跟里合，裆要圆要虚。同时，两肩松沉，双手臂逆缠腕内旋略下沉，右手五指捏拢粘连左肘弯里侧，逆缠腕内旋略下沉，经左肘臂手背下向前上棚出，高度与肩平，折腕，



图136

肘弯略坠，五指向下偏右侧，掌心向下略偏右；左臂手略逆缠腕内旋，指尖向上里合旋转，经右手腕背上（过渡）右胸前下至腹部，左臂屈肘下坠，指尖向里上，以小指外缘轻贴腹前，掌心向上。眼先看双手，再看身左侧下，耳听身右后。（图136）

要领：这个动作练时速度较缓慢。要求右肩膀放松，左臂肘棚劲不失。

### 动作 3：

身向右转约45度（胸向东北）螺旋下沉，重心偏右，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀松胯、合裆。同时，两腿左逆缠膝内旋，右顺缠膝外旋，屈两膝合，上下相合，双脚蹬地向左侧跃步，右脚先落地，左脚后落地，右脚掌踏实（重心偏右脚）五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，左脚跟着地，脚尖上翘里勾。同时，两肩松沉，右手在后前方略逆缠腕内旋上棚领住劲，高度与右耳平，五指捏拢折腕，屈肘下坠，掌心向右后，指尖偏右后下；左



图137



图138

手小指贴腹部粘连，顺缠腕外旋引劲，屈肘下坠，掌心向下，指尖向上略偏右。眼看左侧，耳听身后。（图137、138）

要领：这个动作练时速度较快。要求右手棚劲领住不丢，左臂肘悬臂引进，向左跃步时，要先做到上下相合，左右相合再开，还要做到开中有合。

#### 动作4：

身向左转约90度（胸向西北）螺旋下沉，重心由右下沉移偏左，呼气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，翻旋右臀，沉左臀，松胯、圆裆。同时，左腿略顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，以脚跟为轴，脚尖略外转着地，脚掌踏实（重心偏左脚）。五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，（当左脚尖踏实后）以脚跟为轴，脚尖擦地里勾，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手在右前上方，略逆缠腕内旋下折腕，屈肘略下坠，领住上棚劲，指尖向下，五指捏拢掌心向左右。左手仍贴腹前，顺缠腕外旋引劲，左臂屈肘略下坠，掌心向上，指尖向右。眼看身左侧，耳听身右后。（图139）



图139

要领：这个动作练时速度较慢。要求重心移动变化虚实时，先下沉放松、上下相合，再走下弧移动，以免左歪右斜。右脚尖里勾时，右肩膀放松，勿上拔。

#### 动作5：

身向右转约90度（胸向东北），再微左转（胸向东北略偏北）螺旋下沉，重心偏右，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆。同



图140



图141

时，两腿先左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋，变左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右勾手略逆缠腕内旋上棚领住劲，微屈肘下坠，指尖向下，五指捏拢掌心向右后；左手略顺缠腕外旋，左臂屈肘略下坠，略贴身向右移，欲左先右略下沉，掌心向上，指尖向右至腹部右前，然后随身左转变逆缠腕内旋上翻，掌心向前下，再变向前，指尖向右。眼看左肘外侧，耳听身右后。（图140、141）

身继续左转约近60度（胸向西北略偏北）螺旋下沉，重心下沉移偏左，呼气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，上翻右臀，下沉左臀，松胯、合裆。同时，两腿左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，屈两膝扣合，两脚蹬地腾空跃起向左侧蹉步发劲，两脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右勾手略变逆缠腕内旋略向右外开略下沉，屈肘下坠，手高度与眼平，手指向右后，掌心向右后偏外；左手逆缠腕内旋，经胸前



图142

上翻，向左侧外走上弧展开，屈肘下坠，臂伸展至七、八分，手高度与眼同，掌心向左前，指尖偏里右前上。眼看左手，耳听身右后。（图142）

要领：这个动作练时较稳，向左前侧跃步与手展开时略快。要求身向右再向左旋转时，右肩膀始终放松，勿抗起。左手向左侧发出捌劲，两脚向左侧蹉步发劲，呼气同时完成。

### 动作6：

身略向右转（胸向北）螺旋略下沉，重心由左移偏右，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、圆裆。同时，左腿略逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿略顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左手略顺缠腕外旋，下沉至与左肩平，



图143

左臂微屈肘略坠，指尖向左前偏上，掌心向左前偏下；右勾手略顺缠腕外旋，再变略逆缠腕内旋与左手相合，高度与右肩平，右臂微屈肘略下坠，掌心向下，指尖向下偏右，五指捏拢放松，虎口要圆。眼左顾右盼，耳听身后。（图143）

要领：这个动作练时较缓慢。要求劲运松到左手中指肚，肩膀、肘膝、手脚上下相合，左右相合，左膝大7分，右膝小3分，但重心略偏右，这是“左重则左虚”。

## 第7式 搬拦肘

(定势胸向北 3种练习方法)

1种练法: (两脚原地不动) 两个动作分4节。

动作1:

以腰为主宰结合丹田带动, 身快速先向右转约45度(胸向东北)螺旋下沉, 再向左转约90度(胸向西北)略螺旋上升, 重心是先右后左, 由于动作连续、紧凑、快速, 所以先下沉呼气, 左转上升吸气较长, 发劲呼气较短。同时身法: 长脊、拔背、含胸、塌腰, 沉右臀右转, 略翻左臀, 松胯、合裆; 再竖脊、略开胸、突腹左旋, 略上翻右臀, 沉左臀, 松胯、扣裆。同时, 左腿先逆缠膝内旋, 再顺缠膝外旋, 屈膝扣合, 脚掌踏实(重心后移偏左脚), 五趾抓地, 涌泉穴要虚脚心空; 右腿先顺缠膝外旋(重心先偏右脚), 再逆缠膝内旋, 屈膝扣合, 脚掌踏实, 五趾抓地, 涌泉穴要虚脚心空。同时, 快速两肩松沉, 左掌由左眼左侧前, 变拳顺缠腕外旋略外下沉, 屈肘下坠, 经腹前向左侧前上屈肘发劲, 拳心向上, 虎口向左, 高与肋同; 右勾手由右眼右侧前逆缠腕内旋,



图144



图145

略向里左上合，变拳向右下沉至右膝外上，随向左里上胸前中线，里扣上翻发劲，拳心向下，虎口偏左后，臂半圆，高与胸同。眼看身左侧，耳听身右后。（图144、145）

### 动作2：

身微左转（胸向西北）螺旋下沉，再向右转约90度（胸向东北）略螺旋上升，重心先左后偏右，由于动作连续、紧凑、快速，所以先下沉呼气，右转上升吸气较长，发劲呼气较短。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、合裆；再竖脊、开胸、突腹右旋，略翻左臀，沉右臀，松胯、扣裆。同时，左腿先顺缠膝外旋（重心偏左



图146



图147

脚），再逆缠膝内旋，屈膝扣合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，再顺缠膝外旋，屈膝扣合，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉。左拳逆缠腕内旋，由左肋左外侧下沉屈肘下坠，至左膝外上，向右胸前中线逆缠腕内旋，里扣发劲，臂半圆，拳心向下，虎口偏右后，距胸约40厘米左右；右拳顺缠腕外旋翻转，由胸前下沉至腹前，屈肘下坠，再向右前外顺缠腕外旋，屈肘发劲，位在右膝略前上，拳心向

上，虎口向右，高与肋同。眼看身右侧，耳听身左后。（图146、147）

要领：这两个动作基本动作相同，但方向相反。动作一向左侧发劲，动作2向右侧发劲。此种练法练时速度快。要求双拳间距始终保持与肩同宽，动作紧凑、快速、连贯，一呼一吸，向左右发劲时连呼二次短气。

2种练法：（蓄劲两脚不动，发劲蹉步）2个动作分5节

动作1：

身快速以腰为主宰结合丹田带动，先向右转约45度（胸



图148



图149

向东北）螺旋下沉，再向左转约90度（胸向西北）螺旋上升，重心先右后偏左，先呼后吸，再呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆；再竖脊、略开胸、突腹左旋，沉左臀，略翻右臀，松胯、扣裆。同时，左腿先逆缠膝内旋，再顺缠膝外旋，随脚跟蹬地略悬空向左侧蹉步发劲，屈膝扣合，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先顺缠膝外旋（重心先偏右脚），再逆缠膝内旋，脚跟蹬地与左脚同时向左侧略悬空蹉步发劲，屈膝扣合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚

脚心空。同时，两肩松沉，左掌由左眼左侧前，顺缠腕外旋变拳略外开下沉，屈肘下坠里合至两膝前下，拳心向上，再向上经腹前，向左侧前略上屈肘发劲，位在左膝略前上，高与左肋同，拳心向上，虎口向左；右勾手逆缠腕内旋变拳，先向左里上略划弧，再向右下沉至右膝外侧下，拳心向下略偏右，虎口向左前略偏下，紧接着再逆缠腕内旋，屈肘下坠里扣上翻，至胸前约40厘米左右，拳心向下，虎口偏左后。眼先看右拳，再看身左侧，耳听身右后。（图148、149）

要领：这动作练时速度快。要求蓄势要低、大，发劲要松活弹抖，双拳间距约与肩同宽，双脚蹉步发劲，要与双拳发劲和呼气同时完成。蹉步发劲要求两脚劲起脚跟，再将脚跟提起，重心移至前脚掌弹起，略悬空腾起再下沉，用双脚跟及脚掌五趾抓地同时发劲。

#### 动作2：

身向右转约15度（胸向西北略偏北）螺旋上升，重心由左移偏右，短吸气。身法：竖脊、略开胸，突腹右旋，翻上旋左臀，沉右臀，松胯、圆裆。同时，左腿逆缠膝内旋，屈臀与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿顺缠胯外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳略顺缠腕外旋右上扬，至面前中线，高与鼻同。拳心向右前略偏上，虎口向上略偏左；右拳略逆缠腕内旋里合右上扬，至右眼外侧，高与眼同，拳心向右前略偏下，虎口向下略偏左。眼看右前，耳听左后。



图150

(图150)

身向左转约60度(胸向西)螺旋下沉,再向右转约90度(胸向北)螺旋上升,重心是先左后偏右,先呼再吸气,变快呼气。身法:长脊、拔背、含胸、塌腰,略翻右臀,沉左臀,松胯、合裆;再竖脊、略开胸,突腹右旋,翻旋左臀,沉右臀,松胯、扣裆。同时,左腿先顺缠膝外旋(重心偏左脚),再逆缠膝内旋,脚跟蹬地略悬空,向右侧蹉步发劲,屈膝扣合,脚掌踏实,五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空;右腿先逆缠膝内旋,再顺缠膝外旋,脚跟蹬地略悬空,向右侧与左脚同时蹉步发劲,屈膝扣合,脚掌踏实(重心再移偏右脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,左



图151



图152

拳变逆缠腕内旋,略向里合,向身左侧左膝外侧下沉,拳心略偏左外,虎口向里右下,紧接连续、快速向胸前略下中线,屈肘里扣发劲,拳心向下,虎口向右后,距胸约40厘米左右;右拳变顺缠腕外旋略向右侧前展开,再屈肘下沉合于两膝前下中线,拳心向上,连续、快速经腹前向右侧前屈肘发劲,位在右膝略前上方,拳心向上,虎口向右后,高与右肋同。眼看身右侧,耳听身左后。(图151、152)

要领:这动作练时速度快。要求蓄劲时双拳虚握放松,

发劲时双拳握紧，发劲后即放松，发劲时要力量集中一点，松活弹抖，勿僵持，双拳距离与肩同宽。

3种练法：（蓄劲时双脚腾空下沉不震脚，发劲时双脚同时蹉步发劲）4个动作分12节。

动作1：

身先略向左转约15度（胸向北略偏西北）略上升，再向右转约60度（胸向东北）螺旋下沉，重心先左后移偏右，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸，突腹左旋，翻旋右臀，沉左臀，松胯、圆裆；再长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆。同时，两腿左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，左脚向左侧跨步（重心偏左脚），右脚跟步两脚五趾抓地，左腿再变逆缠膝内旋，脚跟蹬地腾空跃起，向右侧退回下沉，脚尖先着地再脚跟着地，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉



图153



图154

穴要虚脚心空；右腿再变顺缠膝外旋，脚跟蹬地与左脚同时跃起腾空，向右侧退回下沉，脚尖先着地再脚跟着地，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左掌由左眼左侧前，先逆缠腕内旋上扬略向里合，再顺缠腕外旋，略向左侧前外开下沉，屈肘下坠里合至两膝中线前下，拳心向上略偏前，虎口向左，右勾手由右

眼右侧前顺缠腕外旋，变逆缠腕内旋里扣下沉，屈肘下坠至右膝外侧下，拳心向右侧下，虎口向左略偏下。眼先左顾右盼，再看身左侧，耳听身右后。（图153、154）

要领：这个动作练时很快。要求身体腾空跃起下沉双脚落地，双拳下沉，呼气同时完成。

### 动作2：

身向左转约15度（胸向东北略偏北）略上升，再向右转30度（胸向东北略偏东）螺旋下沉，重心由右移偏左，再移偏右，先吸后呼气。身法：竖脊、略开胸，略突腹左旋，略翻旋右臀，沉左臀，松胯、圆裆；再长脊、拔背、含胸、塌



图155



图156

腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆。同时，两腿左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋，左脚向左侧略前进步，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，右脚跟步，位于左脚右侧旁，脚尖点地。两腿再变左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋，右脚向右侧略后退步，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，左脚撤步位于右脚左侧旁，脚尖点地。同时，两肩松沉，左拳由两膝前下逆缠腕内旋里转略上扬，再顺缠腕外旋向右下沉，屈肘下坠，拳心向上，虎口向左，

右拳在右膝外侧下先顺缠腕外旋略上扬，变逆缠腕内旋向右膝外下沉，屈肘下坠，拳心向下略偏右，虎口向左略偏下，眼看双手，再看身左侧，耳听身右后。（图155、156）

身向左转约60度（胸向北）螺旋上升，重心由右移偏左，先吸气，再短呼气。身法：竖脊、略开胸，略突腹左旋，沉左臀，略翻右臀，松胯、扣裆。同时，右跟逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，左腿逆缠膝内旋，向左侧跨一大步，脚跟着地，脚尖上翘呈勾。两腿再左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，右脚与左脚跟蹬地跃起腾空再下沉，向左侧蹉步发劲，屈两膝扣合，两脚掌踏实（重心偏左脚），



图157



图158

五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳顺缠腕外旋，屈肘下坠经腹前向左侧前发劲，位在左膝略前上，高与左肋同，拳心向上，虎口向左；右拳逆缠腕内旋，由右膝外侧下向胸前中线，屈肘下坠十翻里扣发劲，距胸约40厘米左右，拳心向下，虎口偏左后。眼看身左侧，耳听身右后。（图157、158）

要领：这个动作练时速度很快。要求动作迅速，以腰为主宰结合丹田带动，双拳、双脚蹉步发劲，呼气同时完成。

身法上要做到“欲左先右”、“欲上先下”，“欲顺先逆”，“欲逆先顺”“欲上先下”，“欲顺先逆”，“欲逆先顺”之意，发劲要松活弹抖。

动作 3:

身先向右转约45度（胸向东北）略上升，再向左转约90度（胸向西北）螺旋下沉，重心由左移偏右，再偏左，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸，突腹右旋，翻旋左臀，沉右臀，松胯、圆裆；再长脊、拔背、含胸，塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、合裆。同时，两腿左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋，右脚向右侧跨步（重心偏右脚），左脚跟步，两脚五趾抓



图159



图160

地，左腿再变顺缠膝外旋，脚跟蹬地身腾空跃起向左侧退回下沉，脚尖先着再脚跟着地，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，右腿再变逆缠膝内旋，与右脚同时蹬地身腾空跃起，向左侧退回下沉，脚尖先着地再脚跟着地，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳由左膝前上先略顺缠腕外旋上扬，变逆缠腕内旋略向里上合，再下沉至左膝外侧下，屈肘下坠，拳心向下偏左外，虎口向右略偏下；右拳由胸前中线先逆缠腕内

旋略向上扬，再度顺缠腕外旋下沉，合于两膝前下中线，悬臂腕后翻，屈肘下坠，拳心向前上，虎口向右上。眼先看双拳，再看身右侧，耳听身左后。（图159、160）

要领：这个动作练时速度很快。要求身体腾空下沉双脚落地，双拳下沉，呼气同时完成。

#### 动作4：

身向右转约15度（胸向西北略偏北）螺旋略上升，再向左转约30度（胸向西北略偏西）下沉，重心由左移偏右，再移偏左，先吸后呼气。身法：竖脊、略开胸，略突腹右旋，沉右臀，略翻左臀。松胯、圆裆；再竖脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、合裆。同时，两腿左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋，右脚向右侧略前进步，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，左脚跟步并于右脚左侧旁，脚尖点地；两腿再变左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋，左脚向左侧略后退步，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，右脚撤步并于左脚右侧旁，屈膝与左膝合，脚尖点地。同时，两肩松沉，先逆缠腕内旋略上扬，再顺缠腕外旋向左下沉，屈肘下坠，拳心向上，虎口向右；左拳在左



图161



图162

膝外侧下，先顺缠腕外旋略上扬，变逆缠腕内旋向左膝外下沉，微屈肘下坠，拳心向下略偏左，虎口向右略偏下。眼看双手，再看身右侧，耳听身左后。（图161、162）

身向右转约60度（胸向北）螺旋上升，重心由左移偏右，先吸气，再短呼气。身法：竖脊、开胸，突腹右旋，翻旋左臀，沉右臀、松胯、扣裆。同时，左腿先逆缠膝内旋，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，右腿逆缠膝内旋，向右侧跨一大步，脚跟着地，脚尖上翘里勾。两腿再左逆缠膝内旋，右顺缠膝外旋，左脚与右脚跟蹬地跃起腾空再下沉，向右侧蹉步发劲，屈两膝扣合，两脚掌踏实（重



图163



图164

心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳顺缠腕外旋，屈肘下坠，由两膝中线略前下，经腹前向右发劲，位在右膝略前上，高与右肋同，拳心向上，虎口向右；左拳逆缠腕内旋，由左膝外侧下，向胸前中线屈肘下坠上翻里扣发劲，距胸约40厘米左右，拳心向下，虎口偏右后。眼看身右侧，耳听身左后。（图163、164）

要领：这动作练时速度很快。要求动作迅速，以腰为主宰，结合丹田带动。双拳、双脚蹉步发劲，呼气同时完成。

身法上要做到“欲右先左”“欲上先下”，“欲逆先顺”，“欲顺先逆”之意，发劲要松活弹抖。

### 第8式 跃步护心捶

(定势胸向西南 4个动作分9节)

#### 动作1:

身快速先向右转约45度(胸向东北)螺旋下沉,重心偏右,吸气,再向左转约90度(胸向西北)螺旋略上升,重心移偏左,呼气。身法:长脊、拔背、含胸、塌腰,略翻左臂,沉右臀,松胯、圆裆;变竖脊、开胸、突腹左旋,翻旋右臀,沉左臀,松胯、合裆。同时,左腿先逆缠膝内旋,再顺缠膝外旋,屈膝与右膝合,脚掌踏实(重心再偏左脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空;右腿先顺缠膝外旋(重心先偏右脚),再逆缠膝内旋,屈膝与左膝合,脚掌踏实,五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,左拳由胸前放松,先略顺缠腕外旋,变逆缠腕内旋向右两膝前下近右大腿内侧下,再里勾腕里扣拳屈肘上提,拳由腹前下变逆缠腕内旋里转,向上经腹至胸前中线领劲,拳高与胸同,拳心向左前,虎口向里偏左后;右拳由右膝前上放松,先略顺缠腕



图165



图166

外旋略上扬，变逆缠腕内旋里转下沉至右膝外下，屈肘下坠，里折腕，拳心向左右，虎口向左前。眼看右下，再看左肘前上，耳听身右后。（图165、166）

身向左转约90度（胸向西南），螺旋上升再下沉，重心移偏右，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、扣裆。同时，左脚蹬地，先屈膝上提里合，再顺缠膝外旋，脚尖先着地脚跟再落地，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；（当左脚上提要下沉时）右腿变逆缠膝内旋，脚跟蹬地腾空跃起，随身



图167



图168

转向右偏前方，以脚尖着地再脚跟着地，脚掌踏实，（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳逆缠腕内旋自由胸前中线经鼻、头前上领劲，变顺缠腕外旋下沉至腹前约20厘米左右，左臂屈肘下坠，拳心向上偏里，虎口向前上；右拳逆缠腕内旋，由右膝外下再继续向上翻，经身右侧至头前上，变顺缠腕外旋下沉至鼻尖前约35厘米左右；右臂屈肘下坠，拳心向里，虎口向上。眼看前，兼顾左右，耳听身后。（图167、168）

还有第 2 种练法:

身微右转约15度(胸向西北略偏北)略下沉,短呼气,再向左转约105度(胸向西南)螺旋上升,吸气,再下沉呼气,重心由左移偏右。身法:长脊、拔背、含胸、塌腰,略翻右臀,沉左臀,松胯、合裆;腾空时变竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆;再长脊、拔背、含胸、塌腰,略翻左臀,沉右臀,松胯、扣裆。同时,两腿先略左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋,屈两膝合(重心偏左脚)两脚蹬地跃起腾空再下沉,变左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋,脚尖先落地再脚跟落地,两脚掌踏实(重心再移偏右



图169



图170

脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,左拳逆缠腕内旋,由胸前中线屈肘上提,经鼻、头前上领劲,变顺缠腕外旋由中线下沉至腹前约20厘米左右,左臂屈肘下坠,拳心向上偏里,虎口向前上;右拳逆缠腕内旋,由右膝外下再继续向上翻,经身右侧至头前上,变顺缠腕外旋,下沉至鼻尖前约35厘米左右,右臂屈肘下坠,拳心向里,虎口向上。眼看前,兼顾左右,耳听身后。(图169、170)

**要领:** 这个动作练时速度很快。要求身法“欲左上先右下”，第1种练法，左脚先提起里转先落地，右脚后起后落地，身要正勿左歪右斜；第2种练法，身先下沉蓄势，双脚同时蹬地跃起腾空再下沉落地，与双拳发劲，呼气同时完成。

### 动作2:

身快速向左转约45度（胸向南）螺旋下沉，重心先右后偏左，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，右臀右后上翘，沉旋左臀，松胯、合裆。同时，左脚跟蹬地腾空，快速向左外顺缠膝外旋开跳下，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾



图171



图172

抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，脚跟蹬地快速腾空向右外进步，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合。同时，两肩松沉，右拳由鼻尖前里扣折腕，逆缠腕内旋向头右前上旋转，变顺缠腕外旋里合于头前上，右臂微屈略坠肘，拳心向上，虎口向右；左拳由腹前快速逆缠腕内旋，向左略划下弧，再向左眼左侧前略上，变顺缠腕外旋展开，臂略屈坠肘，拳心向右前上，虎口向左后上。眼看身右侧，耳听身左后。（图171、172）

**要领：** 这个动作练时速度很快。要求左拳领劲，右拳上引与双脚腾空分向左右进步着地同时完成。

### 动作 3：

身向右转约90度（胸向西）螺旋下沉，重心偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉旋左臀，松胯、扣裆。同时，左腿逆缠膝内旋，屈膝扣合，脚蹬地略悬空，再下沉向右侧蹉步发劲，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿顺缠膝外旋，屈膝扣合，脚蹬地略悬空，再下沉向右侧与左脚同时蹉步发劲，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳逆缠腕内旋里勾腕，由头前上中线下沉至腹前，向右经右膝上向右外开，位在右外胯右外上，里勾腕，臂微屈肘略坠，拳心向左里略偏前，虎口向上偏右上；左拳由左耳左侧顺缠腕外旋里合至鼻前中线，臂微屈肘略坠，拳心向里，虎口向左上。眼先看右再看前，耳听身左后。（图173）



图173

**要领：** 这个动作练时速度较缓慢，唯发劲时较快。双拳发劲，呼气，与两脚向右侧蹉步发劲同时完成。要求右拳下沉，右腿为虚即“右重则右虚”，左肘与右膝相合，两膝相合，上下相合。

### 动作 4：

身向左转（胸向西南略偏西）螺旋下沉，重心偏右，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉旋右臀，松胯、合裆。同时，右腿逆缠膝内旋、脚蹬地腾空跃起，再下沉向左侧后，脚尖先着地再脚跟着地，屈膝与左



图174



图175

膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿顺缠膝外旋，腿蹬地与右脚同时腾空跃起，再下沉向左侧后落地，先脚尖着地再脚跟着地，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳逆缠腕内旋，里勾腕向右后上旋，变顺缠腕外旋向前略上翻（耳右侧）里合至右耳下，变逆缠腕内旋里勾腕，向前略下沉（上下相合），由胸前向前上变顺缠腕外旋展出，屈肘臂半圆，里勾腕，拳心向里略偏下，虎口向右上，位在鼻前中线；左拳由鼻前中线，顺缠腕外旋向前下沉划弧，经腹前略向上旋，位在腹略上中线，虎口向前上，拳心向里上，臂半圆腕里勾。眼先看右，再看前，耳听身后。（图174、175）

身微左转（胸向西南）略下沉，重心偏右吸气，再短呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、扣裆。同时，两腿左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，屈两膝扣合，两脚蹬地略起腾空，再下沉向右侧前迈步发劲，两脚掌踏实（重心



图176

偏右脚)，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳在腹前上略顺缠腕外旋，屈肘略坠，臂半圆腕里勾，拳心向里上略偏左，虎口向前上略偏左；右拳在鼻前中线略顺缠腕外旋，下沉至胸前中线，臂半圆屈肘略下坠，里勾腕，拳心向里上略偏右，虎口向上略偏右。眼看前兼顾左右，耳听身后。（图176）

要领：这个动作练时速度缓慢。要求运劲时上下相合，双拳在身前中线上下一条线上，双臂肘半圆，外绷劲不失。最后跃步发劲时速度要快，呼气，双拳向前发劲与双脚向右侧前蹉步发劲同时完成。

### 第9式 跃步斜行

（定势胸向西北 6个动作分13节）

动作1：有两种练法

第1种练法：身快速先向左转（胸向西南略偏南）略螺旋上升，重心偏右，吸气，再向右转近90度（胸向西北略偏西）螺旋下沉，重心移偏左，再移偏右，呼气。身法：竖脊、开胸，突腹左旋，翻旋左臀，略沉右臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，翻旋右臀，略沉左臀，松胯、合裆。同时，左腿先顺缠膝外旋，再变逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋（重心先偏右脚），变顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳在胸前中线约35厘米，先顺缠腕外旋变掌，向右前上方（高度与眼同）略开，再变逆缠腕内旋里转坐腕，屈肘下坠，以大指尖合于左前肩处，掌心向左侧，指尖偏左后上方；左拳由腹前



图177



图178

逆缠腕内旋变掌里转，掌心向下至腹前上，再变顺缠腕外旋略下沉，向右膝前引进展开，位在右膝略右前上方，臂微屈肘略坠，掌心向上，指尖向右前。眼先看右手，再看左臂左外侧，耳听身右后。（图177、178）

第2种练法：身快速先左转（胸向西南略偏南）螺旋下沉，重心偏右，吸气。再向右转约90度（胸向西北略偏西）螺旋下沉，重心移偏左再偏右，呼气。身法：竖脊、开胸，突腹左旋，翻旋左臀，沉右臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、合裆。同时，左腿先顺缠膝外旋，再变逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，



图179



图180

脚掌踏实（重心移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋（重心先偏右脚），变顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳逆缠腕内旋变掌在胸腹中线向头前上引，手高度超过头部，双腕交叉点在面前中线，右小臂在里，左小臂在外，双臂微屈肘略坠，左掌心向右，右掌心向左，两手指尖向上，右手再逆缠腕内旋坐腕，以大指尖合于左前肩处，掌心向左侧，指尖偏左后上方；左掌再变顺缠腕外旋下沉，向右膝前引进展开，位在右膝右前上方，掌心向上，指尖向右前。眼先看双手，再看左臂肘左外侧，耳听身右后。（图179、180）

要领：这动作练时先快，后向右转下沉时略慢。要求身先向左转略上升是开，向右转下沉是合，所以动作运劲要做到“欲下先上”，“欲合先开”，“欲顺先逆”，“欲逆先顺”的身法。

#### 动作2：

身向左转约45度（胸向西）先略螺旋下沉（上下相合），重心偏右，快短吸再呼气，再螺旋上升，重心移偏左，吸气。

身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆；变竖脊、开胸，突腹左旋，翻旋右臀，略沉左臀，松胯、圆裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，（当重心移至左脚后）变脚跟提起离地，脚尖点地划里弧，虚步并于左脚里侧旁，脚尖不要超出左脚尖。同时，两肩松沉，左手由右膝略右前方，先略顺缠旋外腕里合，经右肘尖下向里至腹前，变逆缠腕内旋（经右掌心下相错）向左前上方，呈下勾折腕领起，



图181



图182

臂微屈肘略坠，位在左眼左前方约40厘米左右，掌心向里右下，指尖向右里下方；右手由左前肩先逆缠腕内旋，向右下沉经腹前和左掌心上相错后，再继续向右前下展开，变略顺缠腕外旋，劲运松到中指肚，位在右膝略外上方，臂屈肘略坠，指尖向右前，掌心向下。眼左顾右盼，耳听身后。（图181、182）

要领：这个动作练时速度和缓。要求先手脚、肘膝、肩胯上下相合，再做到双手左上、右下斜线开展，下两脚要合，这叫“上开下合”。

### 动作3：有两种练法

第1种练法：身先向左转约45度（胸向西南）螺旋上升，重心在左，吸气；再向右转约90度（胸向西北）螺旋下沉，重心偏左，呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆，沉左臀；变长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，略沉左臀，松胯、圆裆。同时，左腿先顺缠膝外旋，屈膝合，再逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿膝、脚随右手向上领劲，屈膝提起逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋随身向



图183



图184

右屈膝下沉震脚，脚掌平面着地，位在左脚跟略里后旁，脚尖向右前方。同时，两肩松沉，右手由右膝略右上方，顺缠腕外旋，向左上头前略上中线领起，再度逆缠腕内旋，经鼻、胸、腹前向右下沉，至右大腿右前外上方，臂微屈肘略坠，掌心向下，指尖向前；左手由左眼左前方向里下勾腕，顺缠腕外旋，经胸前向左外下沉，位在左外胯左侧，形成里上勾腕，掌心向上，指尖向右，再向左外开变逆缠腕内旋，屈肘下坠，变顺缠腕外旋上翻经身左侧左眼前至中线，变逆缠腕内旋，立掌下沉至鼻尖前约35公分左右，掌心向右，指尖向上。眼瞻前顾后，左顾右盼，耳听身后。（图183、184、185）



图185

身微右转（胸向西北）螺旋下沉，重心移偏右，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，右臀下沉，左臀上翻，向右前里旋转，松胯、合裆。同时，提左膝与右膝合，脚尖上翘随腿逆缠膝内旋外升下沉，以脚跟里侧向左前贴地蹬出，



图186

脚跟着地，脚尖上翘单勾；右腿顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左手立掌略逆缠腕内旋，随身下沉（原高度不变）向前推出，臂微屈肘略坠，指尖向上，掌心向右；右手从右大腿外侧前向右侧外上方逆缠腕内旋展开，臂屈肘略坠，高度与右耳同，掌心向右外，指尖向前略上。眼看左前，耳听右后。（图186）

要领：这个动作前段练时速度较快。要求身先向左转，右手顺缠向上领劲，右膝脚上提时，身要正勿左歪右斜。向右转右手及右脚向右下沉加强下沉的采劲，身要正，重心在左，这个动作后段练时速度较缓慢。要求左手逆缠前推上引，与左脚向左前方蹬出，和右手逆缠向右侧上展开同时完成。左腿提膝时要膝合脚开，并要上下相合，肩膀、肘膝、手脚先合后开。

第2种练法：身先向左转约45度（胸向西南）螺旋上升，再向右转约90度（胸向西北）螺旋下沉，重心先左变偏右后，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、沉左臀，松胯、合裆，变长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、合裆。同时，右腿脚尖先蹬地，屈膝逆缠膝内旋里转上提，变顺缠膝外旋随身向右下沉（左脚这时屈膝脚跟蹬地，身腾空随身右转，向左前方下沉，迈步着地），脚尖前脚掌先着地，再脚跟着地或下沉震脚发劲，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿屈膝（当右腿顺缠膝外旋随身右转下沉，脚未着地



图187



图188



图189



图190

时)，脚五趾抓地，先顺缠膝外旋，变逆缠膝内旋里转时脚跟蹬地，身腾空屈膝里合向左前方迈步下沉，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合。同时，两肩松沉，右手由右大腿右前外，先顺缠腕外旋向头前中线略上领劲，变逆缠腕内旋下沉，经胸腹前向右侧开，再向上外翻展开，位在右耳右侧，臂略弯屈坠肘伸展至7、8分，掌心向右，指尖向左前略偏上；左手由左眼左前方里下勾腕，顺缠腕外旋下沉至左胯外侧，再向左逆缠腕内旋略开上翻，变顺缠腕外旋经身右侧至眼前，变逆缠腕内旋立掌下沉至鼻尖前约35厘米左右，臂微

屈坠时，掌心向右，指尖向上，眼先看右前，再看左前，耳听身后。（图187、188、189、190）

要领：这个动作练时速度很快。要求身体腾空时勿左歪右斜，下沉着地时周身要合住劲，勿前俯后仰。第2种练习方法与第1种练习方法有所不同，练时须仔细研究，不要混乱。

动作4：

身先略向右转（胸向西北略偏北）螺旋略上升，重心偏右，吸气。再向左转约60度（胸向西）螺旋下沉，呼气。再螺旋上升，重心移偏左，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，沉右臀，略翻左臀，松胯、阔裆；再长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀、略翻右臀，松胯、合裆。同时，左腿先逆缠膝内旋（身右转）里合，再变顺缠膝外旋随身左转，屈膝与右膝合，脚尖向左外略转落地渐变实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先（身右转时）略顺缠膝外旋（重心先偏右脚），再随身左转变逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左手先顺缠腕外旋向上领劲，手高度



图191



图192

略超过面门上中线，左掌向右侧后反折腕，指尖向左偏上，掌心向上。再随身左转向前左下，变逆缠腕内旋下沉（大身法手经过左膝前下），掌心向下，指尖向前下，再向左外开展至左膝的左前上方约40至50厘米处。指尖放松，五指虚握捏拢，变勾手下折腕臂微屈坠肘，向上轻轻提起，高度与眼同，勾手手心向下；右手先向右



图193

侧外逆缠腕内旋领劲，高度在右眼略上，掌腕向后翻，掌心向右，指尖向左前，再随身左转变顺缠腕外旋（先沉肩，肘向右外旋转），手指先向右外放松旋转（这是先开），后随身向左前，由右肩上略前上翻，变逆缠腕内旋至右耳略前下，掌腕后翻，掌心向左，指尖向右耳后。眼看左侧，再看左手，耳听右后。（图191、192、193）

要领：这个动作在身向右转（欲下先上、欲左先右）时，以腰为统帅，练的要快，动作轻灵。身向左转向前下沉时，练的要沉着稳健。要求左手肘与左膝在运行中要上下相合，左手肘外展，左膝里扣，这是左手上外，左膝下里相合。

#### 动作5：

身向右转约60度（胸向西北略偏北）螺旋上升，吸气，再下沉呼气，重心由左移偏右。

身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆，沉左臀；变竖脊、开胸，突腹右旋，翻旋左臀，沉右臀，松胯、扣裆。同时，左腿逆缠膝内旋，屈膝扣合，脚蹬地跃起腾空再下沉，向右侧蹉步发劲；右腿顺



图194



图195

缠膝外旋，屈膝扣合，脚蹬地跃起腾空再下沉，向右侧与左脚同时蹉步发劲，两脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，随身右转左勾手逆缠腕内旋，略右转里合，高度与肩平，臂微屈肘略坠，勾手手心向下；右手由右耳下，向前中线略上逆缠腕内旋推出（高度与眼同），掌心向前外，再向右略划上弧展开，至右膝前右上，高度与肩同，臂微屈肘略坠，掌心向右略前，指尖向上略偏左。眼看右手，耳听左后。（图194、195）

要领：这个动作练时速度较慢，唯发劲时速度较快。要求右肩沉与右胯上下相合，勿上起。右掌向右侧发出捌劲，呼气，与两脚向右侧蹉步发劲同时完成。

#### 动作6：

身略向左转（胸向西北）螺旋略下沉，重心由右略偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，略沉左臀，松胯、圆裆。同时，两腿略左顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，右略逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，两脚踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左勾手放松，虎口要虚要圆，微顺缠腕外旋略随身左

转，高度与耳同，臂微屈肘略坠，勾手手心向下，虎口向右；右手略顺缠腕外旋外开随身左转，劲运松到中指肚，高度与右肩平，臂微屈肘略坠，指尖斜向右上，掌心向右前偏下。眼左顾右盼，耳听身后。（图196）



图196

要领：这个动作是一式终了，练时速度要缓慢。要求上下，左右相合。右手顺缠下沉，劲运松到中指肚，重心由右移偏左，即“右重则左虚”。

### 第10式 煞腰压肘捶

（定势胸向西北 有两种练法）

第1种练法：两个动作分3节

动作1：

身向左转约45度（胸向西）螺旋下沉，重心偏右，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻旋左臀，略沉右臀，松胯、合裆。同时，两腿左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左勾手逆缠腕内旋变拳走上弧，由左眼左侧下沉，经身左侧至左腿左外侧下，屈肘下坠，拳心向左外下，虎口向右下；右掌顺缠腕外旋开变拳翻转，由右肩右侧下沉，经右胸、腹前至两膝前下，屈肘下坠，腕后翻，拳心向左前上，虎口向右上。眼看身右侧，耳听左后。（图197）



图197

侧下沉，经身左侧至左腿左外侧下，屈肘下坠，拳心向左外下，虎口向右下；右掌顺缠腕外旋开变拳翻转，由右肩右侧下沉，经右胸、腹前至两膝前下，屈肘下坠，腕后翻，拳心向左前上，虎口向右上。眼看身右侧，耳听左后。（图197）

要领： 这个动作练时速度较快。要求身向左转蓄势时要低、大，上下相合、左右相合，右拳肘与左膝脚斜线相合。两手间距与肩同宽，以免劲散，做到“欲开先合”，“欲右上先左下”，“欲发先蓄”之意。

动作2：

身向右转45度（胸向西北）先螺旋上升，再螺旋下沉，重心移偏左，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，翻旋左臀，沉右臀，松胯、合裆；变长脊。拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉旋左臀。松胯、扣裆。同时，两腿左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋，屈两膝扣合，两脚掌踏实（重心偏



图198



图199

左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳逆缠腕内旋里折腕，屈肘上挑经胸、腹、鼻尖前，变顺缠腕外旋向后侧前右膝外下沉，臂半圆屈肘略坠，里折腕，拳心向左里上，虎口向右上；左拳变顺缠腕内旋，屈肘上翻里合，略里上勾腕，变略逆缠腕内旋，位在左耳左侧外，臂里侧半圆、拳心向右里下，虎口向后略偏右。眼看右肘、拳再看前，耳听身后。（图198、199）

要领： 这个动作速度很快。做到以腰为主宰，结合丹

田内转带动，劲要松活弹抖，两膊要相吸相系，上下左右相合，右臂肘拳向右侧下沉发劲，重心偏左，这充分体现“右重则右虚”的拳理要求。

第2种练法：两个动作分6节

动作1：

身先向右略转（胸向西北略偏北）上升，吸气，再向左转约60度（胸向西）螺旋下沉，呼气，重心先右变偏左。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，略翻左臀，沉旋右臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉旋左臀，松胯、合裆。同时，两腿先左逆缠膝内旋，右顺缠膝外旋，



图200



图201

屈两膝合，两脚掌踏实（重心先偏右脚），五趾抓地；再变左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右掌在右肩右侧略前方，逆缠腕内旋变拳虚握，略上扬略里合（欲下先上之意），再变顺缠腕外旋，经身右侧前悬臂屈肘略坠下沉里合，至两膝中线前略下，腕后翻，掌心向左前上，虎口向右侧上方；左勾手由左肩左侧略前，顺缠腕外旋变拳虚握，先向头前略上中线合，再变逆缠腕内旋下沉，经胸、腹、左膝前外开，位在左膝略前方，屈肘略坠，

拳心偏左外下方，虎口向右下。眼先看右掌兼顾左拳，再看身右侧，耳听身后。（图200、201）

要领： 这动作练时速度较快。要求动作运劲以腰为主宰，周身一定要练出“欲下先上”，“欲左先右”的气宜鼓荡之意，否则宜形成僵持或散乱。

动作2：

身快速略右转15度（胸向西略偏西北）略上升，吸气，再向左转约60度（胸向西南）略下沉，呼气，重心由左移偏右。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，翻旋左臀，沉旋右臀，松胯、



图202



图203

圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，翻旋左臀，沉右旋臀，松胯、合裆。同时，两腿左略逆缠膝内旋，右略顺缠膝外旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏左脚），再变左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳由两膝中线，先略逆缠腕内旋略上扬，变顺缠腕外旋下沉至两膝前下，屈肘略坠，腕后翻，拳心向左上，虎口向右上；左拳由左膝左略前外，先略顺缠腕外旋略上翻，变逆缠腕内旋里转，向左大腿外侧下沉，屈肘下坠，腕后翻，拳

心向左下，虎口向右里。眼看双拳，再看身右侧，耳听左后。（图202、203）

身向右转约90度（胸向西北）螺旋上升，吸气，再螺旋下沉，呼气，重心由右移偏左。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，沉旋右臀，翻旋左臀，松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，翻旋右臀，沉旋左臀，松胯、扣裆。同时，左腿逆缠膝内旋，屈膝扣合，脚蹬地身略上腾空跳起，随身略向右转下沉，脚着地震脚，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿顺缠膝外旋，屈膝扣合，胸



图204



图205

跟蹬地身略向上腾空跳起，随身略向右转下沉着地震脚，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳屈肘上挑里勾腕，变逆缠腕内旋经胸、腹、鼻尖前，变顺缠腕外旋，向右侧前右膝外下沉，臂伸展至七、八分，位在右膝外约15厘米左右，略向里上勾腕，屈肘下坠，拳心向左里上，虎口向右上；左拳顺缠腕外旋，屈肘上翻里合，略里上勾腕，变略逆缠腕内旋，位在左耳左侧外，屈肘略坠，臂里侧半圆，拳心偏右里下方，虎口向后偏上。眼左顾右盼，耳听身后。（图204、205）

要领： 这动作练时速度很快。要求动作运劲一定要练

到“欲右先左”，“欲下先上”，“欲顺先逆”，“欲逆先顺”的快速闪战灵活、气宜鼓荡之意。要想练到如拳论上所说“闪战空费拔山力”的功夫，在拳术上及实践上，一定要练到如上所述才能成功，否则很难达到预期的效果。

### 第11式 井揽直入

(定势胸向东北 3个动作分5节)

动作1:

身微右转(胸向西北)螺旋略上升,吸气,再向左转约45度(胸向西)螺旋下沉,重心由右移偏左,呼气。身法:竖脊、开胸、突腹右旋,翻旋左臀,沉右臀,松胯、圆裆,变长脊、拔背、含胸、塌腰,沉左臀,略翻右臀,松胯、合裆。同时,左腿逆缠膝内旋,变顺缠膝外旋,屈膝与右膝合,脚掌踏实(重心再移偏左脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空;右腿顺缠外旋(重心先偏右脚),变逆缠膝内旋,屈膝与左膝合,脚掌踏实,五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,右拳由右膝外侧略下,顺缠腕外旋开,变屈肘里折腕逆缠腕内旋略上翻,经右膝上里扣向双膝前中



图206



图207

线下沉，变顺缠腕外旋略向右外折腕，臂微屈肘略坠，拳虚握，虎口略偏前上，拳心向左前；左拳由左耳左侧，顺缠腕外旋开，变逆缠腕内旋下沉至左膝外侧下，屈肘下坠，拳心略偏左侧外，虎口向后略偏里。眼看右侧，耳听右后。

(图206、207)

要领：这动作练时速度较快。要求蓄势神气如“捕鼠之猫”，周身全合住劲，做到精神专注。

动作2：

身向右转约90度（胸向北）螺旋上升，重心变偏右，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，翻旋左臀，沉右臀，松胯、圆裆。同时，右腿顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，以脚跟为轴脚尖外转约90度，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳由两膝中线前下，先顺缠腕外旋变掌，向左划下弧略上起，变逆缠腕内旋里转上翻，经身左胸前向右上经眼前，向右前上展开，位在右眼右前略上方，屈肘略坠，臂伸展至7、8分，坐腕，掌心向右前上，指尖向左上；左拳由左膝外侧下，顺缠腕外旋外翻变掌，肘上翻变逆缠腕内旋，



图206



图209

掌心向右前上，指尖位在左耳下。眼看右手兼顾左，耳听身左后。（图208、209）。

要领：这动作练时速度较快。要求以手领劲，脚随身转，手到脚到。右手大指上棚劲不丢。

动作3：

身向右转约45度（胸向东北）先略螺旋上升，再螺旋下沉。重心偏右后，先吸后略呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，上翻左臀，松胯、合裆。同时，右腿顺



图210

缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，左腿逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚提起向右脚前迈步，虚步脚尖点地。同时，两肩松沉，右手由右眼右前略上方，顺缠腕外旋下沉里合至左腋下大臂里侧，屈肘下坠里折腕，掌心向里上，指尖向左侧上方，左手逆缠腕内旋，屈肘先向右上，再向（身随手转）前下插略屈肘，外里折腕，掌心向左前，指尖向前略偏左下，位在两膝前略偏左前下。眼先看右手，再看左手，耳听身后。（图210）。

要领：这个动作练时速度较快。要求以手领劲，手到脚到。左手向前下插时重心偏右后，形成对称以求稳定，两膝要合住劲。

## 第12式 风扫梅花

（定势胸向北 两个动作分4节）

动作1：

身向右转约90度（胸向东南）螺旋下沉，重心略偏右，呼气。身法：竖脊，开胸，突腹右旋，沉右臀，旋翻左臀，松胯、扣裆。同时，两腿左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋，屈两膝扣合，两脚以脚尖为轴，脚跟提起向左前旋转，两脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心



图211

空。同时，两肩松沉，左手逆缠腕内旋坐腕，向左胯外下发劲，屈肘下坠，臂伸展至7、8分，掌心向左外开，指尖向右前下；右手由左腋大臂下逆缠腕内旋向右上展开、臂半圆，屈肘略坠，掌心向右前，指尖向左前。眼看左手兼顾右手，耳听身后。（图211）

要领：这动作练时速度较快。要求右手大指上棚领住劲，与左手及双脚旋转脚跟发劲同时完成。两脚平行间隔不宜过宽，勿歪斜。

### 动作2：

身向右转约230度（胸向北）先略螺旋下沉，再略上升，重心由左移偏右，再移偏左，先短快呼气，再吸气。身法：竖脊、开胸，突腹右旋，左臀先下沉后略向上翻起，右臀先略上翻后略下沉，松胯、圆裆；再变长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、圆裆。同时，右腿顺缠膝外旋，脚跟提起脚尖点地向右后划外弧，停于左脚里侧右前方，脚跟落地，脚掌踏实（重心移偏右脚），两膝与左膝合，再虚步脚尖点地微外撇；左腿逆缠膝内旋，（当重心移右脚后）以脚跟为轴脚尖略上翘，随身向右后转，脚尖斜向左前方，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴



图212



图213



图214



图215

要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手由右眼右前方，逆缠腕内旋领劲，向右外略上旋转，再下沉至右肋右侧外，屈肘略坠，臂伸展至7、8分，掌心向右侧外下，指尖偏右前；左手由左胯外下顺缠腕外旋先略下沉，再屈肘上翻里合，至左眼左侧前略上方，微屈肘略坠，掌心向上略偏前，指尖向左略偏上。眼先看右手兼顾左手，再看前方，耳听身后。

（图212、213、214、215）

要领：这个动作练时速度较快。要求身随手旋转时，双手先右上左下、再左上右下斜线对称，以稳定身体平衡，

旋转时身要中正，勿左歪右斜。

### 第13式 金刚捣碓

(定势胸向北 两个动作分4节)

#### 动作1:

身略向右转，再略向左转（胸向北）略螺旋下沉，重心偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、圆裆。同时，左腿先逆缠膝内旋，再顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿顺缠膝外旋，变逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，虚步脚尖点地。同时，两肩松沉，右手由右肋前顺缠腕外旋里合下沉，经腹前向前上棚出，屈肘略坠，臂伸展至7、8分，位在胸前略上方，距胸前约50公分左右。掌心向上略偏前，指尖向前偏下；左手由左眼左侧前逆缠腕内旋里合，经眼前下沉至右肘弯上，屈肘下坠，掌心向下，指尖合于右肘弯上。眼左顾右盼，耳听身后。（图216）



图216

要领：这个动作练时速度较快。要求上下、左右相合，左肘棚劲不失。

#### 动作2:

身微右转下沉，重心偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，略沉左臀，松胯、圆裆。同时，右腿微顺缠膝外旋微上提（上下相合），脚尖点地；左腿微逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五



图217

趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右臂手略逆缠腕内旋上翻，臂微屈肘略坠，腕后翻，掌心向前上略偏左，指尖向前下略偏右；左手顺缠腕外旋，指尖点右肘弯上，由里向前外旋转，里折腕，掌心向下略偏里，指尖向右偏里后，左臂屈肘下坠，右向前下棚之意。（图217）

身继续微下沉，重心在左、吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，身略向前下合，收腹、敛臀，吸气、提肛、松胯、合裆、沉左臀。同时，左腿略逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心在左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿屈膝略逆缠膝内旋，屈膝脚尖提起（上下相合）离地，脚尖向下。同时，两肩松沉，左手继续顺缠腕外旋向前下沉，里折腕，臂屈肘下坠，掌心向上，以小指为主大指合，指尖向右侧，高度在腹前中线；右手微逆缠腕内旋变拳，后经身前上提至两眉之间，拳心向左，虎口向里。眼看右拳前，耳听身后。（图218）



图218

身随势微右转（胸向北），胸肌放松，气沉丹田，重心偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、圆裆。同时，左腿微逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿微顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，右脚向下平面震足发劲，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，

两肩松沉，左掌微逆缠腕内旋向上，右拳微顺缠腕外旋向下沉，与左掌合住，两手距腹前中线一拳之隔，里折腕，两臂里侧呈圆形，左掌心向里上，指尖向右，右掌心向左里上，虎口向前上。眼看前下，耳听身后。  
(图219)



图219

要领：这个动作练时速度较缓慢，震右脚，手合下沉，呼气同时完成。两臂肘半圆，不要贴肋部。

### 第14式 鹿身捶

(定势胸向北 7个动作分13节)

动作1：分2节。

1节：身微右转（胸向北略偏东北）螺旋略下沉，重心偏左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、圆裆。同时，两腿左逆缠膝内旋，右顺缠膝外旋，屈两膝合，两脚踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳在左掌心内粘连



图220

旋转变掌，与左掌同时向前略顺缠腕外旋，双臂微屈肘略坠，双掌心向上，右手在左手心上，双手指尖交叉斜在左前及右前略上方，高度在腹部前上，距腹约30厘米。眼看双手，耳听身后。（图220）

2节：身略向左转（胸向北略偏东北）螺旋略下沉，重心略右移后



图221

偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀、翻右胯，松胯、圆裆。同时，左腿向裆外旋，右腿略逆裆内旋。髋两骨合，两脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双掌心向上略逆旋腕内旋下沉至腹前，再向两旁分开，左手在左膝左外上，右手在右膝右外上方，双手里勾腕，屈肘略坠，臂半圆，指尖相向（相对）。眼看双手，兼顾左右，耳听身后。（图221）

要领：这个动作1节接劲练的速度略快，轻松、灵活，吸气要短要快；2节，速度较缓慢，要沉稳、呼气较长，总之。吸短呼长，吸快呼慢。

#### 动作2：

身微向左转（胸向北）螺旋下沉，重心偏左，再右移微偏右，先吸后呼气。身法：竖脊、胸上塌叠，开胸，后上翻脊，松胯、圆裆；再长脊、拔背、含胸、塌腰，敛臀、松



图222



图223

胯、圆裆，右臀下沉。同时，左腿顺缠外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心先偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠内旋，脚尖上翘里合，以脚跟里侧向右贴地蹬出，随重心右移，脚尖渐落地踏实（重心后偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双掌分向左右展腕，以掌心向上略顺缠腕外旋翻转，指尖分向左右，高与两肋同，然后双手继续顺缠腕外旋翻转，掌心斜向上，以双掌小指向前上里合（高与眼同），左手在外，右手在内，双腕交叉（交在胸部前略上），双手变逆缠腕内旋，双臂屈肘略坠，双掌心交叉合向左右略偏前，指尖斜向上，劲运中指肚。眼看双手，耳听身后。（图222、223）

要领：这个动作在重心左移，右腿变虚向右贴地蹬脚前，胸上塌叠，胸开后上翻臀，双手略顺缠外翻，展腕时练的速度较快、轻灵，双手顺缠向前上里合时要缓慢，安手合脚开，也就是上合下开同时完成。

### 动作 3：

以腰为主宰，结合丹田部位领劲，身先向右转（胸向东北）螺旋下沉，再向左转（胸向北略偏西北）螺旋上升，重



图224



图225

心由右移偏左，先呼后吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆，变竖脊、开胸，突腹左旋，沉左臀，略翻右臀，松胯、合裆。同时，左腿先逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋，右腿先顺缠膝外旋（重心先偏右脚），变逆缠膝内旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双掌变拳向右外，先略逆缠腕内旋后翻，双拳背相接近，双腕交叉粘连不脱，双腕略逆缠的同时手腕放松，双拳再向左外略前旋转（形成半圆棚劲不失），双髋屈肘下坠，同时左膝里扣，右拳里勾腕，拳心贴左腕上，虎口向下，左拳腕后翻，拳心向右前略偏上，虎口向右里扣。（图224、225）

身继续向左里转（胸向西北）螺旋上升，再向右转（胸向北）螺旋下沉，重心由左移偏右，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，上翻右臀，沉左臀，松胯、合裆，变长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、扣裆。同时，左腿先顺缠膝外旋（重心偏左脚），再变逆缠膝内旋，屈膝扣合，脚蹬地向右前腾空跃起，再下沉震脚，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内



图226



图227

旋，再顺缠膝外旋，屈膝扣合，脚蹬地与左脚同时向右前腾空跃起，再下沉震脚，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双肩交叉粘连，双拳变顺缠腕外旋，向左里再向右至胸前上中线，右拳顺缠腕外旋向前略上棚出发劲，臂微屈肘略坠，略里勾腕，拳心向里，虎口向右侧，高与鼻尖同；左拳变逆缠腕内旋，由右拳外向左略前展开发劲，屈肘略坠，臂半圆，里勾腕，拳心向里，虎口向上，高与右拳同，双拳间距1尺以内。眼先看双拳，再看前，耳听身后。（图226、227）

要领：这个动作练时要放松，以腰为主宰结合丹田领劲，开始旋转要慢、要灵活，肩要松沉，勿上晃，最后双拳分开向右前发劲要快，要做到腰活似车轴，上边拳向左外前开，左肘、膝里合，反之亦是。

也可不跳原地练习，应注意练到上开下合，否则下盘晃动，基础不稳。总之要练到上盘松动灵活、下盘坚实稳固。

#### 动作4：

以腰为主宰，结合丹田部位领劲，身突向左转45度（胸向西北）螺旋下沉，重心偏左，吸气。身法：竖脊，胸左转开，突腹左旋，左臀下沉，右臀上翻，两胯松、合裆。同时，左腿顺缠膝外旋，脚跟蹬地腾空快速向左外开跳下，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚跟蹬地向右外进步，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合。同时，



图228

两肩松沉，右拳从鼻尖前向右前上方，变逆缠腕内旋虚握，拳里勾腕向右前上方突出右腕背，后变顺缠腕外旋，悬臂坠肘后翻腕，拳心向上，虎口向右后，高度在眼上方中线；左拳虚握由原位置，向左逆缠腕内旋略下沉开展，变顺缠腕外旋向左上外翻，拳心斜向里右上，虎口向左后偏上，高度与左耳同。眼看右肘外侧，耳听左后。（图228）

要领：这个动作练时以腰为主宰，结合丹田领劲，动作速度很快。要求从腰以上螺旋上升是“上引”，腰以下重心左移偏左，同时右腿逆缠里合螺旋下沉，劲运到右脚跟由内到后外侧形成主宰于腰，右臂右腿上下螺旋的开劲，以求达到“上引下进”之功。

#### 动作5：

身向右转90度（胸向东北）螺旋下沉，重心偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，左臀下沉，右臀略上翻，松胯、扣裆。同时，左腿逆缠膝内旋，右腿顺缠膝外旋，屈两膝扣合，两脚蹬地略悬空，再下沉同时向右侧蹉步发劲，两脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳变逆缠腕内旋，从眼上中线下沉至胸前，向右侧外后下沉拥出，屈肘下坠，拳心向左里，虎口向上偏前，里勾腕，位在右膝右后外侧略上，距膝约50厘米左右；左拳由左前方顺缠腕外旋，向里合略划上弧，至眼前中线路下沉对准鼻子，拳心向里，虎口向左，左肘下坠与右膝相合。眼先看右拳，再看左拳，耳听左后。（图229）



图229

**要领：**这个动作练时较稳。右臂肘、腕外棚劲加强，同时重心左移，右膝里扣与左膝相合，左肘与右膝合，这是斜线相合，蹉步发劲时速度要快，双拳发劲与双脚向右侧蹉步发劲，呼气同时完成。

### 动作6：

身向左转约60度（胸向北略偏西北）螺旋下沉，重心走下弧移偏右，先呼后吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，右臂下沉，左臀略上翻，松胯、合裆；再竖脊、开胸，突腹左旋，松胯、圆裆。同时，右腿逆缠膝内旋、左腿顺缠膝外旋，屈两膝合，两脚掌踏头（重心偏右脚），五趾抓



图230



图231

地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳虚握里勾腕逆缠腕内旋从右外下向右上旋转至右前方（高与右眼同），变顺缠腕外旋随身左转至左前方，停在眼前中线（因身转随手）虎口向上，拳心向左略偏后；左拳变逆缠腕内旋下沉至腹前偏左，拳心向里右，虎口向上贴在左下肋部。眼左顾右盼，耳听身后。（图230、231）

**要领：**这个动作练时速度平稳。要求右肩、右胯、右臀同时下沉，左肘与左膝合，右拳与左脚相合。

**动作 7:**

身微右转约15度(胸向北)螺旋下沉,重心偏右,呼气。身法:长脊、拔背、含胸、塌腰,沉右臀,略翻左臀,松胯、合裆。同时,右腿顺缠膝外旋、左腿逆缠膝内旋,两脚蹬地腾空跃起再下沉震脚,脚尖单勾,屈两膝合,左腿展至八、九分,两脚掌踏实(重心偏右脚),五趾抓地,涌泉



图232

穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,左拳贴左肋下逆缠腕内旋,后折坐腕,屈肘下坠,掌心贴腹左侧,虎口向左后;右拳变逆缠腕内旋略下沉,再向右上方略旋起,屈肘略坠,臀半圆,掌心向右前方,虎口向下,位在右太阳

穴右前略上方。眼看左肘与左脚尖,耳听右后。(图232)

要领:这个动作练时速度较快。要求左肘、左脚尖、眼看3点成为一线。右臂肘高不过右拳,里侧保持半圆,棚劲不失。左腿伸展8、9分,两膝相合,做到“左重则左虚”,这是大虚大实,虚实分明。右后背向右后靠劲与两脚震地发劲,呼气同时完成。

**第15式 撒身捶**

(定势胸向西北 两个动作分5节)

**动作 1:**

身先向左转约45度(胸向西北)螺旋上升,再向右转90度(胸向东北)螺旋下沉,重心由右偏左再移偏右,先吸后呼气。身法:竖脊、开胸、突腹左旋,沉旋左臀,翻旋右臀,松胯、圆裆;再长脊、拔背、含胸、塌腰,沉右臀,略翻左

臀，松胯、合裆。同时，左腿先顺缠膝外旋，脚掌踏实五趾抓地（重心偏左脚），再逆缠膝内旋，脚跟（与右脚同时蹬地弹起腾空）蹬地弹起腾空快速收腿调裆下沉，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，五趾抓地，变顺缠膝外旋，脚跟蹬地（与左脚同时蹬地弹起腾空）弹起腾空快速收腿调裆略下沉，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳由左肋下腰部，逆缠腕内旋向左前上旋（位在左胸前约45厘米左右），拳心向上略偏左外，再变顺



图233



图234

缠腕外旋先略向左侧前划弧，再下沉至两膝中线前下、臂微屈肘坠，拳心向上略偏前，虎口向左略偏下；右拳由头部太阳穴右前上，顺缠腕外旋向右前略下沉展开，位在左肩右前略上方，拳心向上略偏左，再变逆缠腕内旋略划上弧里合，经鼻前合于左肩前，以虎口贴住肩前，屈肘下坠，拳心向左前下，虎口向里上。眼先看右拳，再看左侧，耳听身右后。（图233、234）

要领：这个动作速度很快，要求动作呼吸要密切配合，双脚蹬地弹起略收腿调裆下沉着地，与双臂拳的开合及呼气

同时完成。

### 动作2:

身先快速略向左转15度(胸向东北略偏北)略螺旋上升,再略向右转30度(胸向东北略偏东)螺旋下沉,重心由右移偏左,再移偏右,先吸后呼气。身法:先竖脊,略开胸,突腹左旋,略沉左臀,略翻右臀,松胯、固裆;再长脊、拔背、含胸、塌腰,沉右臀,略翻左臀,松胯、合裆。同时,两腿左顺缠膝外旋(重心偏左脚)、右逆缠膝内旋,再变左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋,屈两膝合,两脚掌踏实(重心



图235



图236

再移偏右脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉、左拳先向左前略上逆缠腕内旋,变顺缠腕外旋向两膝中线前下沉,臂微屈坠肘;右拳先顺缠腕外旋略向右前外翻,再逆缠腕内旋里合至左肩前,屈肘下坠。(图235、236)

身向左转约105度(胸向西北)螺旋上升,重心移偏左,先吸后呼气。身法:竖脊、开胸、突腹左旋,沉左臀,翻右臀,松胯、扣裆。同时,两腿左顺缠膝外旋,右逆缠膝内旋屈两膝相合,两脚蹬地身略向上腾空,再下沉向左侧蹉步发

劲，两脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳顺缠腕外旋向左侧前经右肘里下发劲，臂微屈肘坠，拳心向上，虎口向左，位在左肋前约50厘米左右；右拳继续逆缠腕内旋向



图237

右侧前下划外弧发劲，微屈肘坠，拳心向下，虎口向左，位在右大腿右侧上略前。眼看身左侧，耳听身后。（图237）

要领：这个动作练时速度很快。要求动作迅速，双拳发劲，双脚蹬地向左侧蹉步发劲，呼气同时完成。

## 第16式 斩手

（定势胸向西南 3个动作分6节）

### 动作1：

身快速以腰为主宰，先略向左转（胸向西北略偏西）略上升，再向右转约90度（胸向东北略偏北）螺旋下沉，重心先左，再下沉移偏右、先吸后呼气。身法：竖脊、略开胸，突腹左旋，沉左臀，翻旋右臀，松胯、圆裆，变长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀、松胯、合裆。同时，左腿先顺缠膝外旋（重心偏左脚），变逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳由左膝前上，先逆缠腕内旋略上翻，拳心偏左外下，再顺缠腕外旋，略向左侧前开下沉里合，至两膝中线



图238



图239

前下，拳心向前偏上，虎口向左；右拳由右大腿右侧前上，先顺缠腕外旋外转略上翻，变逆缠腕内旋里转下沉至右膝右侧前下，拳心向右外下，虎口向左偏下。眼看左拳兼顾右拳，耳听身右后。（图238、239）

要领：这个动作练时先快后略慢。要求身法的练习“欲右先左”、“欲下先上”，这是为了练出“劲断意不断”的接劲同时也练出“气宜鼓荡”之意。

#### 动作2：

身以腰为主宰，先略向右转（胸向东北）略下沉，再向左转约180度（胸向西南）螺旋上升，重心由右移偏左，先快短呼气，再快吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆；变竖脊、开胸，突腹左旋，沉左臀，翻右臀，松胯、圆裆。同时，右腿先略顺缠膝外旋（重心偏右脚），变逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿先逆缠膝内旋，脚五趾抓地，变顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，以脚跟为轴，脚尖略上翘外转90度，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳由两膝中线前变掌，快速先略顺缠腕外旋向右略下沉，变逆缠腕内旋，屈肘



图240



图241

里折腕向上提至胸前上，变顺缠腕外旋领劲向上棚起，臂略屈伸展七、八分，里上折腕，掌心指尖向里，位在眼前约50公分左右；右拳由右膝右侧前，先快速逆缠腕内旋略下沉，再向外开棚出略上提，变顺缠腕外旋上翻，经头右侧外上，变逆缠腕内旋里下折腕，屈肘略坠，拳心向下虚握，位在左手右前上。眼看左侧兼顾右，耳听身右后。（图240、241）

要领：这个动作练时速度很快。要求身法上练到“欲左先右”、“欲上先下”的“鼓荡”劲。身向左转上升时，要做到胸腰运化折叠，由腰以上劲向左上翻棚，由腰以下劲要部分向右下沉至脚底，这是有“左上即有右下”的斜线对称的劲，可使身体起到稳定平衡的作用。

### 动作3：

身快速先微向右转15度（胸向西南略偏西）略上升，再向左转约15度（胸向西南）螺旋下沉，重心先在左，后偏左，先吸后呼气。身法：竖脊，略开胸，突腹微右旋，沉左臀，翻右臀，松胯、合裆；变长脊，拔背、含胸、塌腰、略翻右臀，略沉左臀，松胯、扣裆。同时，左脚先逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋，屈膝扣合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓



图242



图243

地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先脚跟蹬地借力（将重心全部移到左腿）顺缠膝外旋屈膝脚提起，再逆缠膝内旋，屈膝扣合，右脚下沉平面着地震脚发劲，位在左脚里侧旁，两脚平行与肩同宽。同时，两肩松沉，左手掌上折腕逆缠腕内旋，向前上棚领劲，变顺缠腕外旋略向前下沉，略屈肘坠，掌心向里上，位在胸前中线略上，距胸约50厘米左右；右拳由左手右上、里下折腕，略顺缠腕外旋上提（将右膝脚带起）领劲，变略逆缠腕内旋，用指节屈挑握拳的平面向左掌心击去合住劲，拳心向里，虎口向左，臂伸展屈肘略坠。眼看双拳，耳听身后。（图242、243）

要领：这个动作练时速度很快。要求提右膝时，身要正，勿歪斜。右拳与左手合劲及右脚下沉震脚、呼气、同时完成。

### 第17式 翻花舞袖

（定势胸向西南 3个动作分5节）

动作1：

身快速微左转（胸向西南）螺旋上升，再向右转约45度

(胸向西)略下沉,重心偏右再偏左,先吸后呼气。身法:竖脊、开胸,突腹左旋,上翻左臂,沉右臀,松胯、圆裆;再度长脊,拔背、含胸、塌腰,略翻右臂,略沉左臀,松胯、合裆。同时,两腿左顺缠膝外旋,右逆缠膝内旋,屈两膝合(重心偏右脚),两脚五趾抓地,再变左逆缠膝内旋,右顺缠膝外旋,屈两膝合,两脚掌踏实(重心再移偏左脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,左掌变拳及右拳由胸前上,先双逆缠腕内旋略开,左拳变掌变双顺缠腕外旋,左臂屈肘略坠伸展至7、8分,左手心向里,位在



图244



图245

头前略上。右拳虚握合于左肘弯里略上,屈肘下坠,拳心偏里上,虎口偏右前上。眼看双手,耳听身左后,(图244、245)

要领:这个动作练时速度很快。要求开时右肩放松勿耸起,左外胯向左侧突出。

#### 动作2:

以腰为主宰,结合丹田身快速向左下沉,再上升旋转约135度(胸向东偏),重心由偏左移偏右,吸气。身法:长脊、拔背、含胸、收腹、敛臀,吸气、提肛、松胯、合裆,



图246



图247

沉右臀。接上，双腿以前脚掌为轴，脚跟提起以左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋随身向左旋转，双脚跟提起。同时，两肩松沉，双手变掌以双逆缠腕内旋下沉至腹前，右手由左手背上错开向右下沉，掌心向右侧外下，位在右膝前，微屈肘坠，臂半圆，坐腕腕后翻；左手背与右手心相错向左侧上开，屈肘、臂半圆坐腕后翻掌，眼左顾右盼，心向左外下，位在左胸前偏左侧，眼左顾右盼，耳听身后。（图246、247）

要领：这个动作练时速度很快。要求脚随身转，上下相合，以手领劲，身随手转。

### 动作3：

身快速向左旋转约270度（胸向西南）先上升再下沉，重心先偏右后移偏左后，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、略翻右臀，沉左臀，松胯、扣裆。接上，左腿脚尖蹬地顺缠膝外旋，腾空跃起先离地，右腿脚尖蹬地逆缠膝内旋，紧接腾空跃起。双腿随身跃起旋转270度，以右前左后双脚同时或左先右后下沉震脚。同时，两肩松沉，双臂手以左逆缠腕内旋，右顺缠腕外旋领劲向左侧上翻起，变左顺缠



图248



图249

腕外旋，右逆缠腕内旋以右前左后下沉劈下。右手掌心向前下，指尖向前上，位在右膝里前上。左手位在左膝里上，掌心向前下，指尖向前上。眼看双手前，耳听身左后。（图248、249）

要领：这个动作练时速度很快。要求双手领劲保持距离，身随手转，脚随身转。下沉时双手劈下与双脚震地及呼气同时完成，以求劲整。

### 第18式 掩手肱捶

（定势胸向西 5个动作分10节）

#### 动作1：

身快速先略向左转（胸向西南略偏南）下沉，再向右转约105度（胸向西北）螺旋上升，再下沉，重心变偏右后，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆；变竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆；再度长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、合裆。双脚接上式下沉震脚，双腿屈膝下蹲合，脚跟蹬地，以左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，随身腾空，变



图250



图251



图252

左逆缠膝内旋，右顺缠膝外旋，以左前右后右脚下沉震脚，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。左脚尖上翘里合，以脚跟里侧着地。同时，两肩松沉，双手变双顺缠腕外旋（右手变拳），分向右前左外开展，超过头前上变双逆缠腕内旋下沉，以左外上，右里下交叉合于胸前略上，两臂屈肘略坠，里侧保持半圆，棚劲不失，右拳心向右略偏后，突出右腕背里上。左掌心向右，指尖斜向右上。眼看左前，兼顾右，耳听身右后。（图250、251、252）

要领：这个动作练时速度很快。要求接上式翻花舞袖，双脚下沉震脚，借此身体立即腾空再下沉，动作完整一气，勿间断。

### 动作2：分3节

1节：身向左转约50度（胸向西）螺旋略上升，重心偏右，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，上翻左臀，沉右

臀、松胯、圆裆。同时右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，以脚跟为轴，脚尖向左外转90度。同时，两肩松沉，右拳顺缠腕外旋翻转，比右肩略低在右前方，拳心向上，虎口向右；左掌逆缠腕内旋，



图253

里翻至右胸前，掌心向右前，指尖向里贴肩前，后折腕，臂里侧掬劲不失。眼看右兼顾左，耳听身后。（图253）

2节：身向右转约50度（胸向西北）螺旋下沉，重心变略偏左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、合裆。同时，右腿顺缠膝外旋，屈膝与左



图254

膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，以脚跟为轴，脚尖上翘里转约90度。同时，两肩松沉，左掌随身右转在原位置（右胸前），略逆缠腕内旋，左肘随身右转约50度；右拳由顺缠腕外旋，变逆缠腕内旋里前合至左肘里下，拳心向里，左肘臂里侧变半圆掬劲加强，后折腕，指尖贴右肩前，拳心向右。眼看右拳，再看左肘前，耳听身右后。（图254）

3节：身向左转约45度（胸向西）螺旋下沉，重心渐偏左前，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、圆裆。同时，右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左脚脚尖上翘



图255

以脚跟为轴，腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左掌逆缠腕内旋由右肩前向右外旋开略上，再向左前方开展，变顺缠腕外旋，劲运中指趾，微屈肘

坠，臂半圆，指尖略偏右上，高度与耳同，掌心向前；右拳由左肘里下逆缠腕内旋，经胸前下至右膝上，自然下垂，微屈肘坠，拳心向后，虎口向左。眼左顾右盼，耳听身后。

（图255）

**要领：**这个动作3节连起来是快速动作，充分体现出劲走缠丝螺旋，腰活似车轴。要求1节开展，2节紧凑，3节又开展，这是卷放开展，紧凑的密切配合协调动作，要做到开展不散乱，紧凑中又舒展。

**动作3：**

身向右转约60度（胸向西北略偏北）上升，再略向左转（胸向西北）螺旋略下沉，重心先偏左后移偏右，再偏向左前，吸气。身法：竖脊、开胸，突腹右旋，翻臀、松胯、圆



图256



图257

裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、合裆。同时，左腿先略逆缠膝内旋，再变顺缠膝外旋，右腿先顺缠膝外旋，再变逆缠膝内旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左手逆缠腕内旋向左前外略下开，掌心向左前，变顺缠腕外旋向里上略翻转，臂微屈肘坠，掌心向右前上，指尖向左前略下，位在左膝前上，高度与左耳同，右拳逆缠腕内旋向右后开向上翻，变顺缠腕外旋屈坠肘，拳心向里右上，虎口偏右下，高度与右耳同。眼看左前兼顾右后，耳听身后。（图256、257）

要领：这个动作练时可在原地练习，如步子裆开的大，可调整步（缩小）换裆蹉步练习。要求双臂开展双逆变双顺缠时，两肩、胯很快松下来，肩膀、肘膝、手脚、步子换裆能快速上下相合。

#### 动作4：

身微左转（胸向西北略偏西）螺旋下沉，重心偏右，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、合裆。同时，两腿左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋，屈两膝后，两脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左手由前上逆缠腕内旋里合至胸前上，屈肘下坠，掌心向右，指尖向前上；右拳由右后上顺缠腕外旋向前里合下沉至胸前略下，变逆缠腕内旋贴住，屈肘下坠，里勾腕，拳心向里偏右，虎口向前上。眼看左顾右盼，再看前，耳听身后。（图258）



图258

**要领：**这个动作练时速度较前两个动作慢，要求方向要正，上下相合，左手在前上，右拳在里后下，要在前后中线上。

### 动作 5：

身向左转（胸向西）螺旋上升，重心偏左前，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、扣裆。同时，两腿左逆缠膝外旋、右逆缠膝内旋，屈两膝扣合，两脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左手略逆缠腕内旋下沉略向里后，右拳贴胸下逆缠腕内旋，肩松沉屈肘下坠，里勾腕，



图259

逆缠腕内旋上翻（这是蓄势）吸气，随身左转螺旋上升，左胯松、左膝扣，右脚腿逆缠膝内旋向右后蹬。同时，两肩松沉，左掌变半虚握拳逆缠腕内旋，随左肘向右后下略偏左外发劲，左拳心向里贴左肋部，拳略高，肘略低，屈坠肘；右拳逆缠腕内旋由左肘手下，向前略偏右发劲，臂伸展微屈肘坠，拳心向下，虎口向左，高度与右肩平。眼看右拳前方，耳听身后。（图259）

**要领：**这个动作蓄势合时吸气，动作要稳、上下相合。发劲时身勿前扑后仰，要立身中正。发劲后肩膀、肘膝、手脚关节略放松，可连环放劲。

## 第19式 转身飞步拗鸾肘

（定势胸向北 3个动作分6节）

### 动作 1：

身向右转约45度（胸向西北）螺旋上升，重心全部放在右腿，吸气。  
身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆。同时，右腿顺缠膝外旋，胫膝与左膝合，脚掌踏实（重心在右脚），五趾抓地，涌泉穴空虚脚心空；左腿屈膝上提逆缠膝内旋，脚提起离地脚尖向下。同时，两肩松沉，右拳由右肩前方顺缠腕外旋，屈肘收回至右肋部，拳心偏右外上。左手半握拳贴左肋，略逆缠腕内旋里转。眼看前方，耳听身后。（图260）



图260

要领：这个动作练时速度稍快。要求动作要沉稳，身勿左歪右斜，作到蓄势如开弓。

动作2：

身向左转约315度（胸向北）螺旋上升，再螺旋下沉，重心由右移偏左，再移偏右，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、圆裆，变长脊、拔背、含胸、塌腰、略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆。同时，左腿顺缠膝外旋向前迈大步，以脚跟着地蹬地弹起，身腾空向前旋转。紧接着右腿逆缠膝内旋，脚跟蹬地弹起向前随身旋转，右脚尖先着地略转（紧接着含胸、塌腰、屈膝），再脚跟着地，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴空虚脚心空。两脚方位是左前



图261



图262



图263

右后，屈两膝合裆下沉扣稳。同时，两肩松沉，右拳由右肋部（当左脚向前迈大步蹬地身腾空时）逆缠腕内旋向前（高与肩平）击出，当身腾空旋转后下沉时，顺缠腕外旋屈肘下坠，拳贴于右肋旁，里折腕，拳心偏右后；左拳（当右拳向前击出后，身腾空旋转未下沉时）随即由左肋旁，变掌逆缠腕内旋经胸前向左肩略上快速外抖出，当身下沉双脚落地时，变略顺缠腕外旋略沉，位在左肩略偏左前方，微屈肘略坠，臂伸展至7、8分，指尖向上略偏里上，掌心偏左前。眼先看右拳，再看左手，再看前，耳听身后。（图261、262、263）

要领 这个动作练时速度很快。要求身随拳走，要在身腾空时右拳击出，左拳向左外抖出完成后身下沉，双脚着地上下相合。

动作3：

身先略向右转约15度（胸向北略偏东北）螺旋下沉，再向左转20度（胸向北）螺旋上升，重心偏左前，先吸后呼气。  
身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆；再长脊、拔背、含胸、塌腰，突臀，略翻右臀，沉左



图264



图265

臀，松胯、扣裆。同时，左腿先逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋，屈膝扣合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先顺缠膝外旋，变逆缠膝内旋，屈膝扣合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳贴右肋先略逆缠腕内旋，再顺缠腕外旋，再贴右肋至心口前变逆缠腕内旋，以右肘向前发劲，里折腕，拳心向右后，拳不离心口；左掌由左肩左前方，先逆缠腕内旋略上扬，变顺缠腕外旋，屈肘下坠里合，再变逆缠腕内旋，以掌心合击右肘前。眼左顾右盼，再看前，耳听身后。（图264、265）

要领：这个动作练时速度较快。要求发劲妥速，左手与右肘相合及呼气同时完成，身勿前俯。

### 第20式 前三运手

（定势胸向北 4个动作分6节）

#### 动作1：

身向左转约45度（胸向西北）略螺旋上升，重心偏左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，略沉左



图266

臂，松胯、合裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抵地，涌泉穴要虚，脚心空；右腿逆缠膝内旋，脚提起向左脚里侧旁并步，屈膝与左膝合，虚步脚尖点地。同时，两肩松沉，左手由右肘尖处，顺缠腕内旋向左前上展伸，位在左眼左前方，屈肘略坠，臂半圆，掌心向左前方，指尖向里右

上；右拳由右胸前顺缠腕外旋，变掌略下沉向前领劲，屈肘下坠，臂半圆，腕后翻，掌心向左略偏前，指尖向右前，位在腹前。眼看左手兼顾右，耳听身后。（图266）

要领：这个动作练时速度很快。要求上式拗鸾肘左手合击右肘后劲不断，紧接着快速接练此动作，右脚向左脚里侧旁并步时，左手上棚要领劲不丢，以免身体左歪右斜。

### 动作 2：

身向左转约20度（胸向西北略偏西）螺旋下沉，重心偏左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、吸气、略提



图267



图268

沉、敛臀、松胯、合裆、沉左臀。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），左趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋屈膝脚提起里转（先上下相合、再两膝相合）向右侧迈步，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合。同时，两肩松沉，左手逆缠腕内旋，以大指向左前略上领劲，位在左眼左侧前方，屈肘略坠，臂半圆，腕后翻，掌心向左前略上方，指尖向右里上；右手在腹前继续顺缠腕外旋领劲，屈肘略坠，臂半圆，腕后翻，掌心向左偏前，指尖向右前方。眼看身右侧。耳听身左后。（图267、268）

要领：这个动作练时速度较快。要求左手上棚领着劲不失，右手与右脚要“上引下进”右脚向右迈步要虚灵。

动作3：

身先向左转约15度（胸向西略偏西北）略下沉，吸气，再向右转约125度（胸向东北）先下沉呼气，再螺旋上升吸气，重心先左再变偏右。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，吸气，沉左臀，略翻右臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，松胯、合裆；再长脊、拔背、含胸、收腹、吸气、略提肛、敛臀、松胯、圆裆。同时，左腿先顺缠膝外



图267



图270

旋，脚掌踏实，五趾抓地，（重心由左移右后）再逆缠膝内旋屈膝脚提起，向右脚后方迈步，变顺缠膝外旋虚步脚尖点地；右腿先逆缠膝内旋，以脚跟里侧着地为轴，脚尖上翘随身略向里转，再变顺缠膝外旋，以脚跟为轴，脚尖上翘随身略向外转后着地，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手由腹前逆缠腕内旋，向左上经左胸前向上，再向右上经眼前，向右前外展开，位在右眼右前方，微屈肘略坠，臂半圆，腕后翻，掌心向右前，指尖向里左上方；左手由左眼左前方，顺缠腕外旋，先略向左侧前外开下沉，划弧至腹前，屈肘臂半圆，腕后翻，掌心向右前，指尖偏左前。眼先看左，再看右，耳听身后。（图269、270）

要领：这动作练时较快。要求身法上“欲右先左”、“欲上先下”迈步要轻灵，手到脚到。要做到“欲开先合”，“欲合先开”之意。后插步，两腿屈，大腿之间要留空隙。

#### 动作4：

身左转45度（胸向北）略螺旋下沉，重心偏左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、收腹、略提肛，敛臀、松胯、合裆、沉左臀。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚跟落地，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚提起里转（先上下相合）向右侧迈步，脚跟里侧着地，脚尖上翘里合。同时，两肩松沉，左手由腹前逆缠腕内旋，向右上经右胸前向左上，经眼前向左侧前外开展，



图271

屈肘略坠，臂半圆腕后翻，位在左眼左侧前方，掌心向左偏前，指尖向右里上，右手由右眼右侧前顺缠腕外旋，先向右外开，再下沉划弧至腹前，屈肘略坠，腕后翻，掌心偏左前，指尖偏右前。眼先看两手，再看右侧，耳听身后。（图271）

要领：这个动作练时速度较快。要求左手上棚领着劲，先合后开，迈步要轻灵，要做到右臂右腿的“上引下进”之意。

### 第21式 高探马

（定势胸向东 3个动作分5节）

动作1：

身先向左转约45度（胸向西北）略下沉，重心偏左，再向右转约135度（胸向东），先略下沉再上升，再略下沉，重心偏右，再偏左，先呼后吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略沉左臀，略翻右臀，松胯、圆裆；变竖脊、开胸、收腹、敛臀，吸气、略提肛，松胯、圆裆；再变长脊、拔背、含胸、塌腰、略翻右臀，沉左臀，松胯、合裆。同



图272



图273



图274

时，左腿先顺缠膝外旋，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，变逆缠膝内旋，（当重心移右腿后）以脚跟为轴，脚尖随身里转，后着地踏实（重心移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，再顺缠膝外旋，以脚跟为轴脚尖上翘略外转，后落地，脚掌踏实，五趾抓地，

涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手由腹前变逆缠腕内旋，向左上翻经右胸前，再向右上经眼前，向右侧前展开，变顺缠腕外旋下沉至腹前，屈肘下坠，掌心向左侧上，指尖向左侧下；左手先略顺缠腕外旋，向左侧外略下沉，再上翻里合，经左眼左侧向前领劲，位在眼前中线，屈肘略坠，臂半圆，腕后翻，掌心向右前上，指尖向左前偏上。眼先看右手，再看左手，耳听身后。（图272、273、274）

要领：这个动作练时速度较快。要求以手领劲，身手合一，勿上晃或前俯后仰。

#### 动作2·

身向左转45度（胸向东北）略螺旋下沉，重心移偏右前，呼气。身法：长脊、拔背含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手由腹前逆缠腕内旋上翻，经胸前向前上展出，屈肘略坠，臂半圆，位在眼前坐腕，掌心偏左前，指尖偏左后；左手由眼前中线略逆缠腕内

旋，里合至胸前约10厘米左右，肘肘下坠，腕后翻，掌心向右侧前，指尖偏左前。眼看前双手兼顾左右，耳听身后。（图275）

要领：这个动作练时速度很快。要求两臂手上下、前后相错，劲要圆，勿出现棱角。

动作3：

身向右转约45度（胸向东）



图276

螺旋上升，重心全部放在左腿，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆、沉左臀，同时，左腿逆缠膝内旋，以前脚掌为轴随身略右里转，后脚掌踏实（重心在左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿顺缠膝外旋，屈膝里合脚提起，脚尖向下。同时，两肩松沉，左手由胸前逆缠腕内旋上翻，向前上展开，屈肘略坠，臂半圆，位在两眼中线前，掌心向前偏上，指尖向右里上；右手由两眼前中线，顺缠腕外旋下沉里合至腹前上，掌心偏左侧上，指尖偏左侧下。眼看左手前，耳听身后。（图276）

要领：这个动作练时速度很快。要求两臂手前后、上下相错，劲要圆，勿出棱角及上晃现象，要上下相合，左肘与右膝相合。



图275

螺旋上升，重心全部放在左腿，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆、沉左臀，同时，左腿逆缠膝内旋，以前脚掌为轴随身略右里转，后脚掌踏实（重心在左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿顺缠膝外旋，屈膝里合脚提起，脚尖向

## 第22式 后三运手 (定势胸向南 3个动作分4节)

### 动作1:

身快速向右转约90度(胸向南)螺旋下沉,重心由左变偏右,呼气。身法:长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀,略翻左臀,松胯、合裆。同时,右腿顺缠膝外旋,屈膝与左膝合,下沉震脚变实(重心偏右脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空;左腿逆缠膝内旋,屈膝与右膝合,向左侧下沉迈步,以脚跟里侧着地,脚尖上翘里合。同时,两肩松沉,右



图277



图278

手由胸前逆缠腕内旋,上翻经鼻前向右侧前略上展开,位在右眼右侧前,以大指领劲,微屈肘坠,臂半圆,腕后翻,掌心向右前略偏上,指尖偏左上;左手由两眼中线前方,顺缠腕外旋下沉至腹前,屈肘下坠,腕后翻,掌心偏右前,指尖偏左前。眼先看右手再看左侧,耳听身后。(图277、278)

要领:这个动作练时速度很快。右手向右上翻开,左手顺缠下沉至腹前,右脚下沉震脚及左脚向左侧迈步,呼气,快速同时完成,做到动作一致,下沉劲整。

## 动作 2:

身先向右转约45度（胸向西南）螺旋略上升，吸气。再向左转约90度（胸向东南）先下沉，呼气，再略上升吸气，重心先右后下沉再移至左腿。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，翻臀、松胯、圆裆；再长脊、拔背、含胸、塌腰、敛臀、松胯、合裆；再变竖脊、略开胸、突腹左旋，沉左臀，略翻右臀，松胯、圆裆。同时，左腿先逆缠膝内旋，以脚跟为轴，脚尖上翘略向里转，再变顺缠膝外旋，以脚跟为轴，脚尖向左外转落地渐变实（重心再移偏左脚），屈膝与右膝合，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先顺缠膝外旋（重



图279



图280

心先偏右脚），五趾抓地再逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，（当重心变左后）脚跟先离地，脚尖提起向左脚左后方迈步变顺缠膝外旋，以脚尖虚步点地。同时，两肩松沉，左手由腹前先略向右顺缠腕外旋变逆缠腕内旋坐腕上翻，经右胸前、鼻前，向左侧前略上展开，微屈肘坠，臂半圆，掌心向左前略偏上，指尖向右里上，位在左眼左侧前；右手由右眼右侧前，先逆缠腕内旋向左掌上翻，再向右侧前外变顺缠腕外旋展开，下沉里合至腹前，悬臂屈肘下坠，腕后翻，掌心

偏左前，指尖偏右前，眼左顾右盼，耳听身后。（图279、280）

要领：这个动作练时速度较快。要求身法上要做到“欲左先右”、“欲上先下”，上下相随手到脚到，同时完成，迈步要轻灵。

动作3：

身向右转约45度（胸向南）螺旋下沉，重心移偏右，吸气。身法：竖脊、略开胸、突腹右旋，沉右臀，翻左臀，松胯、合裆。同时，右腿顺缠膝外旋，脚跟落地，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚）五趾抓地，涌泉穴要虚脚心



图281



图282

空，左腿逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，向左侧迈步，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合。同时，两肩松沉，右手由腹前逆缠腕内旋坐腕上翻，经左胸前，鼻前向右侧前略上展开，微屈肘坠，臂半圆腕后翻，掌心向右前略偏上，位在右眼右侧前，指尖偏左上；左手由左眼左侧前，先逆缠腕内旋向左侧前展开，变顺缠腕外旋下沉里合至腹前，腕后翻，悬臂屈肘，掌心偏右前，指尖偏左前。眼先看右再看身左侧，耳听身后。（图281、282）

要领：这个动作练时速度较快。要求右手上棚左手上引，左脚下进，同时完成。迈步落时要轻灵。

### 第23式 高探马

（定势胸向东南 3个动作分4节）

动作1：

身向左转约45°（胸向东南）螺旋下沉，重心由右变偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、合裆。同时，右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，以脚跟为轴，脚掌擦地外转约90度，脚踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左手逆缠腕内旋，由腹前随胸含上翻至鼻尖前，再向左略划上弧，以大指领劲展开，位在左眼左前方，微屈肘坠，臂半圆后翻腕，掌心向左，指尖向右前略偏上；右手由右眼右前方，顺缠腕外旋，略向右外展开下沉，（上下相合）合至腹前中线，悬臂屈肘，略向后右翻腕，掌心向前，指尖向右前。跟先看右手再看左肘外侧，耳听身后。（图283）



图283

要领：这个动作练时速度很慢。要求身在向左转下沉，左手逆缠由腹前中线上翻时，要含胸（腰劲不去）以大指领上棚劲不失。右手顺缠下沉里合时，要两臂相吸相系合住劲，另外要上下内外合上。

动作2：



图28-1

身微左转（胸向东南略偏东）螺旋下沉，重心偏左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、左臀下沉，右臀略上翻，松胯、圆裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，脚提起脚尖上翘里合，向右后方隅角迈步，以脚跟里侧着地与左腿合住劲。同时，两肩松沉，左手略逆缠腕内旋向左略开展，变顺缠腕外旋向右肘弯合，变微逆缠腕内旋，左手合于右肘弯处，臂半圆，屈肘下坠，肘尖不失棚劲坐腕，掌心向右，指尖向上；右手由腹前中线顺缠腕外旋，向中线上合，高与鼻尖同，掌心向上略偏左，后翻腕，指尖向右前。眼先看左手再看右肘外侧，耳听身后。（图284）

要领：这个动作练时较动作一略快些。要求左手棚劲领住不丢，右手臂带右腿向右后方迈步同时完成。迈步时落脚要虚灵，“如临深渊，如履薄水。”也就是迈步如猫行，身勿左歪右斜。

### 动作3：

身微向右转（胸向东南）螺旋下沉，重心偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，左臀下沉外突，松胯、圆裆。同时，左腿逆缠膝内旋，右腿顺缠膝外旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双手变逆缠腕内旋粘连交叉（随沉肩坠肘，含胸塌腰）拧转略前上，（双肘随双手逆缠里合外翻略坠）加强双腕臂肘棚劲，（上下相合）劲运



图285



图286

到双手大指，再分向左右略走上弧（与眼高同）展开，变略顺缠腕外旋下沉，劲运松到双手中指肚，双臂展至7、8分坐腕，指尖高度比两肩略高，左手心向左前，指尖向上略偏左前，右手掌心向右偏前，指尖向上偏右前。眼左顾右盼，耳听身后。（图285、286）

要领：这个动作练时速度稍快。要求开展时要轻松舒展，上下左右斜正相合，内外结合。两腿顺逆缠劲，要缠到大腿根档内、会阴穴要虚要圆。

### 第24式 连珠炮（一）

（定势胸向东 两个动作分6节）

#### 动作1：

身向右转约45度（胸向南）螺旋下沉，重心略偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、圆裆。同时，两腿左逆缠膝内旋，右顺缠膝外旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左手由左肩左侧前，顺缠腕外旋下沉里合至两膝中线前，悬臂屈肘下坠后翻腕，掌心偏右



图287



图288

前，指尖偏左前；右手由右肩右侧前，逆缠腕内旋下沉至右膝外侧，屈肘下坠坐腕，掌心偏右侧下，指尖略偏右前上。眼先看左手，再看右手，再看左侧外，耳听右后。（图287、288），

身向左转约135度（胸向东北），先螺旋上升，吸气，再螺旋下沉，呼气，再螺旋上升，吸气。重心偏左移偏右再移偏左。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，沉右臀，略上翻左臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、敛臀、松胯、合裆；再变竖脊、开胸、突腹左旋，沉左臀，略翻右臀，松胯、圆裆。同时，左腿屈膝顺缠膝外旋，腿提起离地随身



图289



图290

左外旋转，再向左侧后顺缠膝外旋撤一大步下沉渐变实（重心偏左侧），五趾抓地，涌泉穴婁虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，脚掌提起离地，以脚掌为轴随身旋转，（当左脚撤步停止后）脚跟落地，再变脚跟提起，以脚尖擦地划里弧，逆缠膝内旋收回至左踝甲侧，两脚尖在横向一条线上，间距约45厘米左右，右腿屈与左膝合，虚步



图291

脚尖点地。同时，两肩松沉，左手由两膝前逆缠腕内旋，里勾腕上翻经腹部胸前，变顺缠腕外旋上翻至眼前，下沉经两膝前下近地面采掇，再上升变逆缠腕内旋至头脸左侧，高与眼同，微屈肘坠，臂半圆里下勾腕，掌心向里下，指尖向里下；右手由右膝外侧，先略顺缠腕外旋，开略上翻变略逆缠腕内旋上翻右眼右侧前上，再变顺缠腕外旋（与左手同时，间距不过肩宽），下沉里合至近地面，再上翻屈肘下坠，后翻腕，以小指领劲位在右眼右前方，掌心向上，指尖向右前。眼看右前兼顾左，耳听身左后。（图289、290、291）

要领：这个动作练时速度较快。要求双手上翻时胸腰折叠开合，对拉拔长，否则易出现上浮之病。双手下沉采、掇时周身要全部沉松下，做到上下相随。双手上擡时，要棚劲不丢，身手要上下相合。

#### 动作2：

身先略向左转约15度（胸向东北略偏北）略螺旋上升，吸气，再向右转约60度（胸向东）螺旋下沉，呼气，重心偏左再移偏右前。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，沉左臀，略翻右臀，扣胯、合裆，变长脊，拔背、合胸、塌腰，沉右



图292



图293

臀，略翻左臀，松胯、扣裆。同时，右腿先逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚提起变顺缠膝外旋向右侧前上步，以脚跟着地发劲，再脚尖落地，屈膝扣合，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿先顺膝外旋（重心先偏左脚），五趾抓地，（当右腿变实后）变脚跟提起逆缠膝内旋，以脚尖擦地跟步，至右脚里侧左后，以脚跟顿地发劲，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。右脚尖向前方，左脚尖微向里右前，形成丁八字步型，间距约30厘米左右。同时，两肩松沉，右手先顺缠腕外旋上翻屈肘里合，指尖至右耳下旋转，向前变逆缠腕内旋略下沉，经右胸前再向右侧前上翻棚出发劲，臂半圆，坐腕后翻手，掌心偏右前，指尖偏左后，高与鼻尖同；左手由脸左侧逆缠腕内旋，向左侧后略上（里勾腕变后翻坐腕）旋转屈肘里合，手指经左耳下沉，经左胸向右前微上，变略顺缠腕外旋与右手同时发劲，位在胸前，指尖向上，掌心向右侧前，与右手形成上下关系。眼先看左再看右前，耳听身左后。（图292、293）

要领：这个动作练时速度很快。要求上右步跟左步发劲时，要做到左脚蹉步发劲与双手发劲及呼气同时完成，以求

达到呼气、发劲内外结合，做到发劲要整。

### 第25式 连珠炮（二）

（定势胸向东 两个动作分5节）

动作1：

以腰为主宰结合丹田带动，身快速向右转（胸向东略偏东南）螺旋略上升，吸气，再向左转约60度（胸向东北）先螺旋下沉，呼气，再螺旋上升，吸气，重心先偏右前，再移偏左后。身法：竖脊、开胸突腹右旋，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、敛臀、松胯、合裆；再变竖脊、开胸、突腹左旋，沉左臀，翻右臀，松胯、圆裆。同时，左腿逆缠膝内旋，脚跟提起离地，以脚尖擦地向左侧后撤一大步，再脚跟落地变实顺缠膝外旋，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先顺缠膝外旋（重心先偏右脚），五趾抓地，（当左腿变实后）变逆缠膝内旋，脚跟再提起离地，以脚尖擦地略划里后弧，撤步至左脚里侧前，两脚在横向一条线上，脚尖虚步点地。同时，两肩松沉，双手以右逆缠腕内旋，及左手里勾腕顺缠腕外旋，先略向里上，后再向右侧前上棚（高与眼同，右手臂在外，左里勾腕在右肘弯里合住劲，与“六封四闭”动作三相同，但双手臂较高），再变左顺缠腕外旋下沉至近地面（左手在裆前，右手在右膝里侧前），左手变逆缠腕内旋，右手继续顺缠腕外旋上棚，左手腕向里下勾腕，掌心向下，指尖向里下，位



图294



图295



图296

在左脸左侧外，高与耳同，右手掌心向上，指尖向右侧前，位在右肩右前方，两手间距与肩同宽。眼先看右前上，再看右前下兼顾左，再看身右侧，耳听身后。（图294、295、296）。

**要领：**这动作练时较快。要求双手合劲向右前上棚出时，要以腰结合丹田为主，形成、胸、腹、臀、胯、膝的运化折叠开合，对拉拔长。同时，左脚向左侧后撤一大步，要形成右上左下的旋转的对拉拔长的对称劲，以求劲能练到“支撑八面”的要求。

#### 动作2：

身先略向左转约15度（胸向东北略偏北）略螺旋上升，吸气，再向右转约60度（胸向东）螺旋略下沉，呼气，重心偏左再移偏右前。同时身法：竖脊、开胸、突腹左旋，沉左臀，翻右臀，松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、突腹、沉右臀，略翻左臀，松胯、扣裆。同时，右腿先逆缠膝内旋，屈膝脚提起，变顺缠膝外旋向右侧前上步，以脚跟著地发劲，再脚尖落地，屈膝扣合，脚掌踏实（重心可移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿先顺缠膝外旋，脚掌踏



图297



图298

实（重心先偏左脚），（当右脚变实后）再脚提起逆缠膝内旋，以脚尖擦地跟步至右脚里侧左后，以脚跟顿地发劲，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，右脚尖向右前方，左脚尖微向里右前，间距约30厘米左右，形成丁、八字步型。同时，两肩松沉，右手先顺缠腕外旋上翻，屈肘里合旋转，指尖经右耳下向前下沉，变逆缠腕内旋经右胸前，再向右前上翻棚出发劲，臂屈半圆，坐腕后翻手，掌心偏右前，指尖偏左后，高与鼻尖同；左手由左脸左侧，逆缠腕内旋向左侧外后略上（里勾腕变后翻坐腕）翻，旋转经左耳下沉至左胸前，向右前微上略变顺缠腕外旋，与右手同时发劲，位在胸前右手下方，掌心向右侧前，指尖向上，双手不要左右错开，与右手上下对齐。眼左顾右盼，耳听身后。（图297、298）

要领：这动作练时较快。要求发劲时要上下相合、内外结合，做到发劲要整，不散乱。

### 第26式 连珠炮（三）

（定势胸向东 两个动作分5节）

动作1：



图299



图300



图301

图299同图294。

图300同图295。

图301同图296。



图302



图303

图302同图297。

图303同图298。

此势与第25式连珠炮（一）的动作练法相同，可参见第25式的动作说明，故不重写。

## 第27式 倒骑麟

(定势胸向西 3个动作分5节)

### 动作1:

以腰为主宰结合丹田带动，身快速先向左转约45度（胸向东北）略螺旋上升，再向右转约90度（胸向东南）螺旋下沉，重心是左、右、左，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、合裆。同时，左腿先顺缠膝外旋，变逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重



图304



图305

心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋（重心先偏右脚），再顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手由鼻前方中线，先逆缠腕内旋略向里合，再向右前略上开展，变顺缠腕外旋略下沉绕小圈，再向右前上交叉合于左腕下，旋臂微屈肘坠，掌心向上，指尖向前，在鼻尖前约35厘米左右；左手先顺缠腕外旋略向右前合，再顺缠腕外旋里勾腕，再向左后略开，再变逆缠腕内旋上翻，经胸前

交叉合于右腕上，双腕交叉点高在胸前略上外下勾腕，臂微屈肘坠，掌心向下，指尖向前略偏下。眼左顾右盼，耳听身后。（图304、305）

要领：这动作练时速度很快。要求以腰为主宰结合丹田带动，身法运用及运劲上要做到“欲开先合”及“欲合先开”这样紧凑开展结合练习，才能达到“圈小紧凑而不拘谨”“开展圈大而不散乱”的妙用。

动作2：

身向右转约45度（胸向南）螺旋下沉，重心由左移偏右，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左



图306



图307

臀，松胯、圆裆。同时，右腿以脚跟为轴脚尖上翘，随身顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚尖再着地，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，（当右脚外转脚掌外侧着地后）脚跟再提起，以脚尖为轴随身里转，屈膝与右膝合。同时，两肩松沉，双手逆缠腕内旋坐腕，略向前外上棚领劲向右旋转，双腕交叉点在脸右侧，高与眼同，双手心交叉互相右前及左前方，双手指尖分向左右。眼先看双手，再看左肘外侧，耳听身右后。（图306、

307)

要领：这动作练时较慢。要求重心先向后坐，当双手逆缠坐腕，沉肩略坠肘，上下相合后，双手大指领劲，再逆缠向右转，重心渐移右脚，双腿拗步两大腿之间留有空间。

动作3：

身向右转约90度（胸向西）螺旋略上升，重心全部放在右腿，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，略沉左臀，翻右臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，敛臀、提肛、松胯、合裆，沉右臀。同时，右腿以脚跟为轴脚尖略



图308



图309

上翘，随身顺缠膝外旋右转后，脚尖着地，脚掌踏实（重心在右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，先向左侧横蹬，再上提脚里合旋转约180度，屈膝上提，脚尖自然下垂。同时，两肩松沉，左手由脸右侧逆缠腕内旋，向左侧横展，再变顺缠腕外旋甲合，经头左侧外上向前略下沉，位在两眼中线前方，掌心向



图310

前下，指尖向前上；右手由右脸右侧逆缠腕内旋，向右侧斜向展开，变顺缠腕外旋向右外下沉，里合至腹前，指尖向左侧，掌心向上。眼先看左手，左脚，再看右手再看前，耳听身后。（图308、309、310）

要领：这动作练时速度较快。要求手到脚到，以手领劲，腿随手转。定势时左前上手及右后下手要合在前后上下中线上，要上下相合，收腹、提肛，敛臀。

### 第28式 白蛇吐信（一）

（定势向西 1个动作分2节）

动作1：

身微左转（胸向西）螺旋下沉，重心先右后左，再略偏右后，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、扣裆。同时，左腿略顺缠膝外旋向前上大步，屈膝扣合，以脚跟着地发劲，脚尖再着地，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，（当左脚尖着地重心移偏左脚后）右脚提起跟步，屈膝扣合，以脚尖先着地，再脚跟顿地发劲，脚尖斜向右外45度，脚掌踏实



图311



图312

(重心再移偏右脚)距左前脚约20厘米左右。五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,左手由两眼前逆缠腕内旋,经胸前偏右下沉,至左大腿外侧约20厘米左右,臂微屈略坠肘坐腕,掌心偏后下,指尖向前下;右手由腹前顺缠腕外旋,经胸前偏左向前上展出,臂微屈坠肘,略反折腕,掌心向上,指尖向前偏上,位在鼻前中线约40厘米处。眼先看左手再看右手,耳听身后。(图311、312)

要领:这动作练时速度较快。要求手到脚跟进双手发劲,双脚上步跟步发劲,呼气同时完成,发劲要富于弹性。

### 第29式 白蛇吐信 (二)

(定势胸向西 两个动作分5节)

动作1:

身快速向右旋转约45度(胸向西北)螺旋上升,再略左转约30度(胸向西略偏西北)螺旋下沉,重心全部放在右脚,吸气。身法:竖脊、开胸、突腹右旋,沉右臀,翻左臀,松胯、圆裆,变长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、吸气、提肛、敛臀、松胯、合裆,沉右臀。同时,右腿顺缠膝外旋,变逆缠膝内旋,屈膝与左膝合,脚掌踏实(重心在右脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空;左腿逆缠膝内旋,变顺缠膝外旋,屈膝(上下相合)上提脚,脚尖向前里下,自然下垂。同时,两肩松沉,右手由鼻前中线,先顺缠腕外旋上引,以小指领劲,变逆缠腕内旋里转外翻,先略向左再



图313



图314



图315

向右外略上取升，变顺缠腕外旋下沉里合至腹前，略里上勾腕，掌心向上，指尖向左；左手由左大腿外侧，先逆缠腕内旋外开略向左侧上，变顺缠腕外旋经头左侧上，向前变逆缠腕内旋，下沉至两眼中线前，掌心向前偏下，指尖偏前上。眼左顾右盼，瞻前顾后，耳听身后。（图313、314、315）

要领：这动作练时速度较快。要求身法要上下相合，左前上手与右后下手都要在中线上，动作以腰为主宰，结合丹田带动，双手及身法要快速旋转开合，立身要稳、中正，勿左歪右斜。

#### 动作2：

身略向左转约15度（胸向西）螺旋下沉，重心先右后左，再略偏右后，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，略翻左臀，松胯、扣裆。同时，左腿略顺缠膝外旋向前上大步，屈膝扣合，以脚跟着地发劲，脚尖再着地，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋里转，（当左脚尖着地重心偏左脚后）右脚提起跟步，屈膝扣合，以脚尖先着地，再脚跟顿地发劲，脚尖斜向右外45度，脚掌



图316



图317

踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，距左前脚约20厘米左右。同时，两肩松沉，左手由两眼前逆缠腕内旋，经胸前偏右下沉，至左大腿外侧约20厘米左右，臂微屈略坠肘，坐腕，掌心偏后下，指尖向前下，右手由腹前顺缠腕外旋，经胸前向前上展出，臂微屈坠肘，略反折腕，掌心向上，指尖向前偏上，位在鼻前中线约40公分处。眼先看左手，再看右手，耳听身后。（图316、317）

要领：这动作练时速度较快。要求手到、脚跟进，双手发劲，双脚上步，跟步发劲，呼气同时完成，发劲要富于弹性。

### 第30式 白蛇吐信（三）

（定势胸向西 两个动作分5节）

动作1：

图318同图313

图319同图314

图320同图315



图318



图319



图320



图321



图322

动作 2:

图321同图316

图322同图317

此势与第29式白蛇吐信(二)的动作练法相同,可参见第29式动作说明,故不重写。

### 第31式 海底翻花

(定势胸向东 1个动作分4节)

动作 1:

以腰为主宰结合丹田带动,身快速先向左转约40度(胸

向西南略偏西)螺旋上升,再向右后转约似220度(胸向东)螺旋略下沉,重心先右后移偏左脚,先吸再快短呼气。身法:竖脊、开胸、突腹左旋,略翻左臀,略沉右臀,松胯、圆裆;变长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆,沉左臀。同时,左腿先顺缠膝外旋,后逆缠膝内旋,(当重心移右时)以脚跟为轴,脚尖快速随身里转约135度,脚掌踏实(重心在左脚),五趾抓地,涌泉穴要



图323



图324



图325



图326

虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，五趾抓地，后变顺缠膝外旋，（当重心移左腿后）屈膝里合脚提起，脚尖自然下垂。同时，两肩松沉，右手在鼻尖前方，先快速逆缠腕内旋变拳虚握，先向右前略上划弧展开，变顺缠腕外旋里合下沉，经腹前略向左，再向上经左胸前，逆缠腕内旋里下勾腕至鼻尖前，变顺缠腕外旋向右侧右膝外下，以拳背击下（与右膝上提形成上下相合），臂伸展七、八分，肘肘略坠，臂半圆，拳心向上略偏左，虎口向右前；左手在左大腿外侧，先顺缠腕外旋变拳略向前，再变逆缠腕内旋经左膝外侧向后，再向左侧外旋转，变顺缠腕外旋屈肘略下沉，里合外转上翻拳，再变略逆缠腕内旋，位在左耳左侧外，拳心向里后微偏下。眼先看左右，再看前，耳听身后。（图 323、324、325、326）

要领：这动作练时速度很快。要求动作运劲以腰为主宰，结合丹田带动，动作要松活“潇洒”缠绵紧凑上下左右相合，两膊要相吸相系。

### 第32式 掩手肱捶

（定势胸向东 5个动作分10节）

#### 动作1：

身快速先微向左转（胸向东）螺旋上升，再向右转50度（胸向东南）螺旋略下沉，重心先左，后移偏右后，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、略突腹左旋，略沉左臀，略翻右臀，松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，略翻左臀，松胯、合裆。同时，左腿先顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心在左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，变逆缠膝内旋向左前方跳迈步，以脚跟里侧着地，脚



图327



图328

尖上翘里合；右腿先略逆缠膝内旋，屈膝上提里合，再顺缠膝外旋下沉震脚，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳在左耳左侧，右拳在右膝外侧下，先略双顺缠腕外旋外开，变双逆缠腕内旋里合至胸前，左上右下双腕背交叉合，左掌心偏前下，指尖偏右侧上，右拳心向右侧后。眼先看左右，再看前，耳听身后。（图327、328、329）



图329

要领：这动作练时速度很快。要求先开后合，双手交叉合，下沉震脚，呼气同时完成。

动作2：

图330同图253



图330



图331



图332

图331同图254

图332同图255



图333



图334

动作3：

图333同图256

图334同图257

动作4：

图336同图258

动作5：



图335



图336

图336同图259

以上动作 2、3、4、5 与第18式掩手肱捶动作 2、3、4、5 的动作练法相同，唯方向相反，此式定势胸向东，第18式定势胸向西，可参见第18式掩手肱捶动作 2、3、4、5 的动作说明，故不重写。

### 第33式 转身六合

(定势胸向北 3个动作分6节)

#### 动作 1:

身先略向左转(胸向东略偏东北)螺旋略上升，再向右转约50度(胸向东南略偏东)螺旋下沉，重心先右后偏左，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，沉右臀，翻左臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、合裆。同时，左腿先顺缠膝外旋，变逆缠膝内旋，以脚跟为轴，脚尖擦地随身里转，屈膝与右膝合，脚掌踏实(重心再移偏左脚)，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋(重心偏右脚)，再顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同



图337



图338

时，两肩松沉，右拳由右肩前方，逆缠腕内旋先向右外略开划下弧“∪弧线”，再向上旋里合，经眼前向左肩前下沉，以食指背根节轻贴于左肩前，拳心偏左前方，左拳心在左肋粘连，先逆缠腕内旋略向左后外开，再粘连逆缠旋转略上提至左胸，顺中线下沉至两膝中线前，臂略屈坠肘，外后翻腕，拳心向左偏前。眼先左顾后右盼再看前，耳听身后。（图337、338）

**要领：**这动作练时速度较快。要求动作以腰为主宰，结合丹田带动，作到胸腰运化折叠开合。此动作特点是：双逆缠的先开后合下沉。因此在开时要充分运用胸腰运化，肩勿抗起，要松要做到气贴脊背，合时才能顺气下沉。

#### 动作2：

身做微右转（胸向东南）螺旋下沉，重心偏左，呼气。  
身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、敛臀、松胯、圆裆，沉左臀。同时，左腿逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳由两膝中线，逆缠腕内旋外



图339



图340

开，变略顺缠腕外旋至左膝外侧约25公分左右，屈肘略坠，拳虚握，拳心向后，虎口向里右；右拳由左肩前，逆缠腕内旋向右下沉外开，变略顺缠腕外旋至右膝外侧约25厘米左右，屈肘略坠，拳心向右虚握，虎口向里左。眼左顾右盼，耳听身后。（图339、340）

要领：这动作练时速度较缓慢。要求全身放松，掣劲不丢，先上下相合再分向左右外开。

动作3：

身先向左转约45度（胸向东）略螺旋上升，再向右转约近270度（胸向北）略螺旋下沉，再螺旋上升，重心先偏右，后全部移到左脚，先吸后呼，再吸气。身法：竖脊、开胸、突



图341



图342



图343

腹左旋，略翻左臀，沉右臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、松胯、圆裆；再长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆，沉左臀。同时，左腿先顺缠膝外旋，变逆缠膝内旋，（当右脚蹬地屈膝上提时）以前脚掌及脚跟前后交替运用，随身旋转约270度后，脚掌踏实（重心再全部放在左脚），

五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋，脚掌踏实（重心先偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，然后右脚跟蹬地屈膝里合上提，脚随身旋转，脚尖自然下垂。同时，两肩松沉，双拳由两膝外侧，先略上扬双逆缠腕内旋，再变双顺缠腕外旋外开略下沉，再向前略上，以左前外，右里后双臂腕交叉合，双腕略向里下勾，双拳心相互向右后及左后，位在两膝中线前略上，双臂略屈坠肘勿直。眼先左顾右盼，再看左前下，耳听身后（图341、342、343）

要领：这动作速度先较慢后很快。要求动作运劲一定要做到“欲合先开”，“欲上先下”，旋转时要上下左右相合。

### 第34式 左裹鞭炮（一）

（定势胸向北 两个动作分6节）

动作1：

身先微向右转（胸向北略偏东北），再略向左转（胸向北）螺旋下沉，重心先右后移略偏左，先呼后吸，再呼气。

身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆，变沉左臀，略翻右臀。同时，右腿先顺缠膝外旋，微向外下沉震脚变实（重心先偏右脚），再逆缠膝，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋屈膝上提脚离地，再向左侧横向迈步，脚跟里侧着地，再变略顺缠膝外旋，以脚跟



图344



图345



图346

为轴脚尖略外转着地，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双臂左前外、右里后双腕交叉逆缠腕内旋，双拳向前下沉继续领劲（当左脚向左侧迈步变实后），位在两膝中线前，双臂半圆，微屈肘略坠，双拳心向左后及右后方。眼看前下兼顾左侧，耳听身后。（图344、345、346）

要领：这个动作练时速度较快。要求双臂腕左前、右后交叉向前下采发劲，右脚下沉震脚，左脚屈膝上提脚，呼气同时完成。左脚向左侧横向迈步时，重心在右，迈步后重心

先向右下沉，再移略偏左，变换重心虚实时身要正，勿左歪右斜。

### 动作 2：

以腰为主宰结合丹田带动，身快速先微向左转约 15 度（胸向北略偏西北）螺旋上升，吸气，再向右转约 60 度（胸向东北）螺旋下沉，呼气，再向左转约 45 度（胸向北）螺旋上升，吸气再呼气，重心先偏左，再向右下沉，再移偏左。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，略翻右臀，沉左臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆；再度竖脊、开胸、突腹左旋，沉左臀，略翻右



图347



图348



图349

臀，松胯、扣裆。同时，左腿先略顺膝外旋，变逆缠膝内旋，五趾抓地，再变顺缠膝外旋，屈膝扣合，（双脚同时）向左侧蹉步，脚跟发劲，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先略逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋（重心先偏

右脚)，五趾抓地，再逆缠膝内旋，屈膝扣合，与左脚同时向左侧蹉步，脚跟发劲，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双臂腕交叉，双拳虚握运用抖劲，双腕折叠先双顺缠腕外旋略向前，再向后双逆缠腕内旋里扣下沉，变双顺缠腕外旋分向左右两侧，肩坠肘发劲，位在两膝上高与肋同，双拳心向上，虎口分别向左右。眼看左侧兼顾右，耳听身后。（图347、348、349）

要领：这动作练时速度很快。要求以腰为主宰结合丹田带动，蓄而后发，发劲时双拳发劲，双脚向左侧蹉步脚跟发劲，呼气同时完成。

### 第35式 左囊鞭炮（二）

（定势脚向北 3个动作分9节）

动作1：

身先略向右转（胸向北略偏东北）螺旋下沉，呼气，再向左转（胸向北）先上升，吸气，后螺旋下沉，呼气，重心由左移右。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，翻右臀，松胯、合裆；变竖脊，升胸、收腹，吸气、提肛、敛臀、松胯、圆裆；再变长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，



图350



图351



图352

翻左臀，松胯、扣裆。同时，左腿先逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，（当右脚向左脚左侧前交叉下沉震脚后）然后脚跟提起，脚尖点地为轴随身旋转；右腿先顺缠膝外旋，五趾抓地，变逆缠膝内旋，脚跟蹬地屈膝上提，脚向左脚左侧前交叉盖步，以脚跟后及外侧先着地发劲变实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳由两膝上分向左右，先顺缠腕外旋下沉，再变双逆缠腕内旋由两侧向前上，双腕交叉（比眼略高）左前外、右里后，向前下旋采劲位在腹前，双臂半圆，屈肘略坠，双拳心向左后及右后。眼左顾右盼，耳听身后。（图350、351、352）

要领：这动作练时速度较快。要求身法上要“欲上先下”，“欲合先开”，“欲左先右”。双臂交叉，右脚向左脚前盖步交叉发劲及呼气同时完成。

动作2：

身先微向右转（胸向北略偏东北）螺旋上升，再略向左转（胸向北）螺旋下沉，重心先右后移偏左，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，翻右臀，松胯、圆裆。同时，右腿先略顺缠膝外旋，变逆缠膝内旋，脚掌踏实（重心先偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋上提脚，向左侧横向迈一大步，脚跟先着地为轴，脚尖顺缠略外转着地，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳由腹前

交叉略逆缠腕内旋向前下领劲，位在两膝中线前，拳心向左后及右后，手腕略向里勾，臂半圆，屈肘略坠。眼看左侧兼顾右，耳听身后。（图353、354、355）

要领：这动作练时速度较快。要求左脚向左侧迈步时，重心全部放在右腿。移动重心时要沉下，勿上晃，左歪右斜。



图353



图354



图355

### 动作3：

以腰为主宰结合丹田带动，身快速先微向左转约15度（胸向北略偏西北）螺旋略上升，吸气，再向右转（胸向东北）螺旋下沉，呼气，再向左转约45度（胸向北）螺旋上升，吸气再呼气，重心先略偏左，再向右下沉，再移偏左。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，翻旋右臂，沉左臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、敛臀、松胯、合裆、沉右臀；再竖脊、开胸、突腹左旋，沉左臀，略翻右臂、松胯、扣裆。同时，左腿先顺缠膝外旋（重心先偏左脚）变



图356



图357



图358

逆缠膝内旋，五趾抓地，再变顺缠膝外旋，屈膝扣合，与右脚同时向左侧蹉步，脚跟发劲，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先略逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋（重心移偏右脚），五趾抓地，

再逆缠膝内旋，屈膝扣合，与左脚同时向左侧蹉步，脚跟发劲，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双臂腕交叉，双拳虚握运用抖劲，双腕折叠先顺缠腕外旋略向前，再向后双逆缠腕内旋里扣下沉，变双顺缠腕外旋分向左右两侧，屈坠肘发劲，位在两膝上，高与肋同，双拳心向上，虎口分向左右。眼看左侧兼顾右，耳听身后。（图356、357、358）

要领：这动作练时速度很快。要求以腰为主宰结合丹田带动，蓄而后发。发劲时双拳发劲，双脚向左侧蹉步脚跟发劲，呼气同时完成。

**第36式 右裹鞭炮（一）****（定势胸向南 两个动作分5节）**

动作1:

身先向右转约45度（胸向东北）螺旋略上升，吸气，再向左转约225度（胸向南）螺旋下沉，呼气，重心左、右再略偏左。身法：竖脊、略开胸、突腹右旋，沉右臀，略翻左臀，松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、沉左臀，翻右臀，松胯、圆裆。同时，右腿先顺缠膝外旋，变逆缠膝内旋（重心先偏右脚），以脚跟为轴脚尖擦地，随身旋转后屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，变顺缠膝外旋脚跟略提起离地，以前脚掌擦地向左后外扫，停于右脚横向左侧一大步，脚跟落地，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳由右膝上先顺缠腕外旋向右后外开，再逆缠腕内旋由外向里划大圈，交叉于左臂腕里侧两膝中线前；左拳由左膝上先逆缠腕内旋略向里上合，再顺缠腕外旋向左后外开，变逆缠腕内旋里合交叉于右臂腕上，双臂半圆，屈肘略坠，双腕略



图359



图360

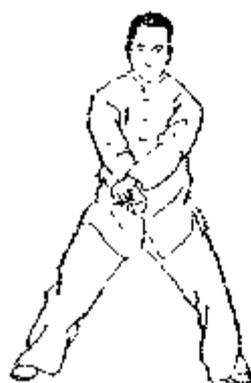


图361

向里后勾，双拳心向左后及右后，位在两膝中线前，耳先看右耳看左，耳听身后。（图359、360、361）

要领：这动作练时速度很快。要求身向左后转时，重心要下沉，腰上要合住劲，身勿后仰，双拳交叉及左脚后扫同时完成。

动作2：

以腰为主宰结合丹田带动，身快速先微向左转约15度（胸向南略偏东南）先略上升，吸气，再向右转60度（胸向西南）螺旋下沉，呼气，再向左转约45度（胸向南）螺旋上升，吸气再呼气。重心先略偏左，再向右下沉，再移偏左。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，略翻右臀，沉左臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、敛臀、松胯、合裆、沉右臀；再变竖脊、开胸、突腹左旋，沉左臀，翻旋右臀，松胯、扣裆。同时：左腿先略倾踵膝外旋（重心先偏脚），变



图362



图363



图364



图365

逆缠膝内旋，五趾抓地，再变顺缠膝外旋，屈膝扣合，与右脚同时向左侧蹉步，脚跟发劲，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先略逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋（重心移偏右脚），五趾抓地，再逆缠膝内旋，屈膝扣合，与左脚同时向左侧蹉步，脚跟发劲，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双手腕交叉，双拳虚握运用抖劲，双腕折叠先双顺缠腕外旋略向前，再向后双逆缠腕内旋里扣下沉，变双顺缠腕外旋分向左右两侧，屈坠肘发劲，位在两膝上，高与肋同，拳心向上，虎口分向左右。眼看左侧兼顾右，耳听身后。（图362、363、364、365）

要领：这动作练时速度很快。要求以腰为主宰结合丹田带动，蓄而后发。发劲时双拳发劲，双脚向左侧蹉步脚跟发劲，呼气同时完成。

### 第37式 右裹鞭炮（二）

（定势胸向南 两个动作分5节）

动作1：

身先略向右转（胸向南略偏西南）螺旋下沉，呼气，再

略向左转（胸向南）螺旋上升，吸气，再略向右转（胸向南略偏西南）变略向左转（胸向南后下沉），呼气，重心先左后右再略偏左。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，翻旋右臀，沉左臀，松胯、圆裆；再竖脊、开胸、收腹、吸气、提肛、敛臀、松胯、合裆、沉右臀；变长脊、拔背、含胸、塌腰、沉左臀，翻右臀，松胯、扣裆。同时，左腿先逆缠膝内旋，（重心先偏左脚）再顺缠膝外旋，五趾抓地，（当右脚蹬地屈膝上提脚，向左前侧腾空时）再脚跟蹬地顺缠膝外旋屈膝上提脚，（当右脚落地后）变逆缠膝内旋向左侧跳步，脚尖



图366



图367



图368



图369

先落地，然后脚跟再落地，变顺缠膝外旋，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先顺缠膝外旋，五趾抓地涌泉穴要虚脚心空，变逆缠膝内旋脚跟蹬地，屈膝上提，脚向左脚左前交叉腾空跃起，再变顺缠膝外旋脚尖先落地，再脚跟着地变头（重心移偏右脚），后



图370

再逆缠膝内旋，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳由两膝上先双顺缠腕外旋向两侧外开下沉，再双逆缠腕内旋领劲（将身带起腾空横跃）向头前略上交叉合，以左前外、右里后向前下沉，位在两膝中线前，双臂半圆，屈肘略坠，双腕略向里后折，双拳心向左后及右后。眼左顾右盼，耳听身后。（图366、367、368、369、370）

要领：这个动作练时速度很快。要求双脚蹬地，双拳领劲，身体腾空时身要正，勿左歪右斜，落地时要轻灵。

动作2：

身先向右转约45度（胸向西南）螺旋下沉，呼气，再向左转约45度（胸向南）螺旋上升，先吸后呼气，重心由右移



图371



图372



图373

偏左。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，翻左臂，松胯、合裆；变长脊、开胸、突腹左旋，沉右臀，附靠右臂，松胯、合裆。同时，双腿先左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋（重心先偏右脚），变左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，屈两膝扣合，（重心再

移偏左脚）随身向左侧蹉步以脚跟发劲，双脚五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳交叉先双逆缠腕内旋向后略偏右下沉，再变双顺缠腕外旋分向左右两侧微后以掬劲发出，双拳位在两膝上，高与肋同，拳心向上，屈坠肘。眼看左侧兼顾右，耳听身后。（图371、372、373）

要领：这个动作练时速度很快。要求接上动作双拳交叉，双脚一下沉立即向左蹉步，双拳同时发劲，呼气同时完成。

### 第38式 兽头势

（定势胸向西南 两个动作分4节）

#### 动作1：

以腰为主宰结合丹田带动，身快速先向左转约45度（胸向东南）螺旋略上升，吸气，再向右转约90度（胸向西离）螺旋下沉，呼气，重心先右后左。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，沉右臀，翻左臂，松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、沉左臀，翻右臂，松胯、合裆。同时，左腿先顺缠膝外旋，五趾抓地，再以脚跟为轴脚尖略上翘，逆缠膝内旋随腿里转约90度后，屈膝扣合，脚部踏实（重心移集左

脚)，五趾抓地，涌泉穴空虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，脚掌踏实（重心先偏右脚），五趾抓地，再变顺缠膝外旋，屈膝扣合，脚跟提起脚尖擦地，向后迈一大步，以脚跟蹬地发劲，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴空虚脚心空，同时，两肩松沉，右拳由右膝上分向右侧前上，先逆缠腕内



图374



图375



图376

旋里折腕，变顺缠腕外旋向前上展出旋转（位在两眼中线前虎口向上，臂伸屈伸收至七、八分），当左拳向前上挪出发劲时，右拳顺缠腕外旋收回到腹前，屈肘下坠，虎口向前，拳心向上；左拳先逆缠腕内旋里折腕，屈肘至左肋略后里折腕，变顺缠腕外旋以拳背近虎口接触腰肋旋至腹前，（当右拳由前上顺缠腕外旋收回时同时）由右拳臂上顺缠腕外旋向前上发劲，位在两眼中线前，臂伸屈至七、八分，微屈肘下坠，里折腕，拳心向上，背向上略向左。以左顾右盼，瞻前顾后，身并身后。（图374、375、376）

要领：这动作练时速度很快。要求动作运劲以腰为主宰，要缠绵曲折，柔中寓刚，发劲要有弹抖劲，左拳与右脚跟发劲要对称，同时完成。

动作 2：

以腰为主宰结合丹田带动，身快速先略向右转约 45 度（胸向西）略螺旋上升，吸气，再向左转约 45 度（胸向西南）螺旋略下沉，呼气，重心先偏左后移右。身法：竖脊、开胸、突腹右旋、沉左臀，翻右臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，略翻左臀，松胯、合裆，腰胸

右左旋转折叠开合运化。同时，右腿先顺缠膝外旋，变逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，左腿先逆缠膝内旋，脚掌踏实（重心先偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，变顺缠膝外旋，脚跟提起离地，脚尖擦地向左后退一小步，虚步脚尖点地。同时，两肩松沉，左



图377



图378



图379

拳先逆缠腕内旋里折腕，向前上在两眼中线前缠一小圈，变顺缠腕外旋由右拳臂下收回至腹前，屈肘下坠，拳心向上微偏里，虎口向前；右拳贴腹前先逆缠腕内旋，后变顺缠腕外旋里折腕缠一小圈，再顺缠腕外旋由左拳上棚出，位在两眼中线前，微屈肘坠，臂伸展至7、8分，拳心向里，虎口向上。眼瞻前顾后，耳听身后。（图377、378、379）

要领：这动作练时速度向右转，两拳领劲缠小圈很快。身向左转棚右拳，收左拳退左步时较慢。要求双拳领劲由逆变顺缠绕小圈时要快速，胸、腰、腹、胯、臀折叠旋转运化缠绵曲折，运劲要柔中寓刚。

### 第39式 劈架子

（定势胸向西北 3个动作分7节）

动作1：

身先略向左转约15度（胸向西南略偏南）螺旋上升，吸气，再向右转约45度（胸向西略偏西南）螺旋下沉，呼气，重心先右后偏左。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，略翻左臀，略沉右臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背，含胸、塌腰、



图380



图381



图332



图383

沉左臀，略翻右臀，松胯、合裆。同时，左腿以脚尖点地为轴，先顺缠膝外旋开裆，再逆缠膝内旋里转合裆（重心移偏左脚）；右腿先逆缠膝内旋（重心先偏右脚），变顺缠膝外旋，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴受虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳由两眼前顺缠腕外旋变掌略向右上展，再逆缠腕内旋里转，由左手外下沉至右膝外侧上，臂微屈肘坠，掌心偏右下，指尖向前，左拳由腹前顺缠腕外旋变掌先略下沉，再逆缠腕内旋里下折腕，微屈肘坠臂半圆，由右手里侧向前上棚，位在两眼中线前略上。眼左顾右盼，耳听身后。（图380、381、382、383）

要领：这动作练时速度先快后略慢。要求要做到“欲合先开”、左手上棚身下沉，重心在左、右手下沉，右脚要虚，即“右重则右虚”。

#### 动作2：

身快速向右转约90度（胸向北略偏西北）螺旋下沉，重心是左、右、左，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，翻右臀，松胯、合裆。同时，左腿脚尖蹬地，向左前方逆缠膝内旋里转跳一大步下沉，涌泉与右踵合，脚

掌踏实（重心移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿顺缠膝外旋，屈膝与左膝合（重心先偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手由右膝外侧上逆缠腕内旋里转上翻至左肩前，屈肘下坠坐腕，以大指尖贴肩前。指尖向上偏左；左手由两眼中线前略上方，顺缠腕外旋下沉里合至两膝中线前，臂伸展至7、8分，微屈肘略坠，腕外折，掌心向右略偏上，指尖向左前略偏下。眼看左侧前，耳听身后。（图384）



图384

要领：这动作练时速度很快。要求劲起脚跟，利用地反作用力将身腾空跳起，双臂交叉，两脚下沉落地同时完成。

### 动作3：

身快速先向左转（胸向西北略偏北）螺旋上升，吸气，再向左转约45度（胸向北略偏东北）螺旋下沉，呼气，再向左转约60度（胸向西北）螺旋上升，吸气再呼气，重心左、右、左，身法：竖脊、略开胸、突腹左旋，略沉左臀，略翻右臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，翻左臀，松胯、合裆；再竖脊、开胸、突腹左旋，沉左臀，翻旋右臀，松胯、扣裆。同时，双腿先左顺缠膝外旋右逆缠膝内旋，变左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋（重心移偏右脚），再变左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，屈两膝扣合，两脚跟蹬地提起，以两脚尖擦地向左前方蹀步，以两脚跟顿地发劲，两脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚



图385



图386



图387

心空。同时，两肩松沉，右手由左肩前略顺缠腕外旋向右侧外绕一圈，再逆缠腕内旋合至左肩前，再向右外下展开发劲，位在右大腿外上侧，微屈肘坠，臂伸展至7、8分，掌心偏右侧外下，指尖向右前；左手由两膝中线前先逆缠腕内旋向左

前上绕一圈下沉至原位，变顺缠腕外旋屈肘，由右臂肘下向左前上棚出发劲，臂伸展微屈肘坠，掌心向上，指尖向左前上，位在眼前。眼看左手兼顾右，耳听身后。（图385、386、387）

要领：这动作练时速度很快。要求双手斜分，双脚蹬步发劲，劲要整要对称，要富有弹性。

#### 第40式 翻花舞袖

（定势胸向西南 两个动作分3节）

动作1：

身先略向左转（胸向西北略偏西）螺旋上升，吸气，再向右转约100度（胸向东北）螺旋下沉，呼气，重心由左移偏右。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，略翻右臀，略沉左臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，翻左臀，松胯、合裆。同时，左腿先顺逆缠膝外旋（重心先偏左脚），变逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓



图388



图389

地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双手由左前上、右后下先略左逆缠腕内旋、右顺缠腕外旋领劲，变左顺缠腕外旋、右逆缠腕内旋向右下沉，双臂半圆，屈肘略坠，双手距离与肩同宽，左手位于两膝中线前下，掌心向上，指尖向前，右手位于右大腿右外侧，掌心向下略偏外，指尖向左前略偏上。眼看双手再看左侧，耳听身右后。（图388、389）

要领：这个动作练时速度较缓慢。要求屈膝下蹲，蓄势低、架子较大。做到“欲上先下”，“欲左先右”，“欲顺先逆”，“欲逆先顺”之意。

动作2：

以腰为主宰结合丹田带动，身快速先向左转约90度（胸向

西北)螺旋略上升,吸气,再继续左转约90度(胸向西南)螺旋上升,再下沉,先吸后呼气,重心由右移偏左。身法:竖脊、开胸、突腹左旋,略翻右臀,沉左臀,松胯、圆裆;再竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆;变长脊、拔背、含胸、塌腰,略翻右臀,沉左臀,松胯、扣裆。同时,两腿左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋,屈两膝合,两脚蹬地跃起腾空,两腿继续左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋换腿以左后、右前下沉(双脚同时或左先右后)震脚,落地踏实



图390



图391



图392

(重心偏左脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,两手左逆缠腕内旋、右顺缠腕外旋,经身右侧外及头右侧上领劲上翻,变左顺缠腕外旋、右逆缠腕内旋下砍,右手在前,臂伸展微屈肘坠,掌心向前偏下,指尖向前偏上,位在右膝偏里前,左手在后位在两膝中线略上方,屈肘下坠,掌心向前偏下,指尖偏前

上。眼瞻前顾后，再看右前，耳听身左后。（图390、391、392）

要领：这个动作练时速度很快。要求运劲以腰带动，以手领劲，旋转上翻下劈砍。双手下砍发劲与双脚下沉震脚要同时完成。

### 第41式 掩手肱捶

（定势胸向西 5个动作分10节）

动作1：

身略左转（胸向西南略偏南）螺旋下沉，重心偏右，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、两膝下蹲合，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆。同时，两腿左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，屈两膝合，两脚踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手顺缠腕外旋变拳，里上勾腕下沉至右膝右前，拳心向上，虎口向右外；左手里上勾腕顺缠膝外旋下沉至左膝前，拳心向上，大指向上，余指向右。眼看前兼顾左右，耳听身后。（图393）



图393

身向右转（胸向西）螺旋上升。同时身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆。同时，左腿逆缠膝内旋，右腿顺缠膝外旋，两脚跟蹬地腾空跳起，劲略偏于右脚跟，随收腹、吸气、提肛、胸上提。同时，两肩松沉，双手逆缠腕内旋，由两膝前向外经身两侧前上翻，超过头顶（左手高右拳较低）向头前上中线合。眼看前兼顾左右，



图394

耳听身后。(图394)

身继续右转(胸向西北)螺旋下沉,重心偏右后。身法:长脊、拔背、含胸、塌腰、略上翻左臀,沉右臀,松胯、合裆。同时,左腿逆缠膝内旋,右腿顺缠膝外旋,随身下沉以前脚尖着地,然后脚跟着地(有时双脚同时着地或右脚先着地),左脚在左前,右脚在右侧后方,落地后

两脚踏实(重心偏右脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,左手右拳以左上、右下交叉逆缠腕内旋合劲下沉,左手合于右腕背里上合住劲,指尖向前略偏下,掌心向下,右拳里合至左腕下,外里下勾腕,上面突出右腕背,拳心向下偏右后,双腕交叉点高在胸前中线,距离胸40厘米以上。眼看前兼顾左右,耳听身后。(图395)



图395

要领:这个动作分3节写出,动作较大,下沉蓄劲势子低、弹跳高,下沉着地时要双手腕交叉和呼气及双脚下沉着地同时完成。

动作2:

图396同图253,

图397同图254。



图396



图397



图398

图398同图255。



图399



图400

动作3：

图399同图256。

图400同图257。

动作4：

图401同图258。

动作5：



图401



图402

图402同图259。

以上动作 2、3、4、5 与第18式掩手肱捶动作 2、3、4、5 的动作练法相同，可见第18式掩手肱捶动作 2、3、4、5 的动作说明，故不重写。

### 第42式 伏虎

(定势胸向西北 两个动作分3节)

动作 1:

以腰为主宰结合丹田带动，身快速向左转约45度（胸向西南）螺旋上升，重心偏左，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，沉左臀，略上翻右臀，松胯、合裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿以脚跟里侧为轴，脚尖里转逆缠膝内旋贴地，向右后方蹬出，屈膝与左膝



图403

合，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳由右肩前方先逆缠腕内旋略里折腕向右前上方旋转，再变顺缠腕外旋略向里上合，腕略向外翻，臂微屈肘略坠，位在两眼中线前略上方，拳心偏左上；左拳由左肋先逆缠腕内旋略下沉外开，再向左前上变顺缠腕外旋，略向里合，臂微屈肘坠，位在左眼左前上方，拳心偏右前上方。眼看身右侧，耳听身左后。（图403）

要领：这动作练时速度很快。要求以腰为主宰，运劲要做到上引下进，有上即有下，要对称以保持身体平衡。

### 动作2：

身先向右转约135度（胸向北），再向左转约45度（胸向西北）螺旋下沉，重心先左后下沉再移偏右后。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，沉左臀，翻旋右臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、略翻左臀，沉右臀，松胯、合



图404



图405

裆。同时，左腿先逆缠膝内旋（重心先偏左脚），再顺缠膝外旋，脚尖里勾，屈膝与右膝合，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先顺缠膝外旋，变逆缠膝内旋，屈膝下沉与左膝合，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚

脚心空。同时，两肩松沉，右拳由两眼中线前略上逆缠腕内旋略里折腕下沉至腹前，略上向侧棚出，略变顺缠腕外旋外转上棚，再变逆缠腕内旋向上至右耳右侧上方，略里折腕，屈肘下坠，臂里侧半圆，拳心向左前偏下；左拳由左眼左前略上，顺缠腕外旋里合至眼前中线，下沉经腹前至两膝中线前下（裆前），变略逆缠腕内旋略卜上折腕，臂微屈略坠肘，拳心向上，虎口向左。眼先看身右侧，再看左前方，耳听身右后。（图304、405）

要领：这动作练时较动作一略慢。要求身右转下沉，右拳里合下沉外棚时，重心在左，右拳上棚时重心移偏右。

### 第43式 抹眉红

（定势胸向北 两个动作分4节）

#### 动作1：

身略向右转（胸向西北略偏北）螺旋下沉，重心在右，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，略翻左臀、松胯、合裆。同时，右腿顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，五趾抓地，涌泉穴要虚脚

心空。同时，两肩松沉，右拳变掌屈肘外折翻腕，逆缠腕内旋下沉至右耳下，指尖向后，掌心向右前方；左拳在裆前下，略顺缠腕外旋略下沉，臂微屈肘坠，拳心向上略偏里。眼看左前方，耳听身右后。（图406）



图406

要领：这动作练时速度

较慢。要求上下、左右、斜线、内外相合，蓄足劲。

### 动作 2：

身向左转约近360度（胸向北）螺旋上升，再下沉，重心左、右再移偏左后，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、翻右臀，沉左臀，松胯、合裆。同时，左腿顺缠膝外旋，以脚跟为轴脚尖左外转约135度变实，脚蹬地腾空跃起，（当右脚跟蹬地身腾空时）以脚尖先着地脚跟再着地，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉



图407



图408

穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，脚跟蹬地身腾空随身旋转下沉，脚尖先着地再脚跟着地，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右掌逆缠腕内旋坐腕，向左前上方（与眼同高）推出领劲旋转360度后略顺缠腕外旋下沉，比右肩略高，臂半圆，屈肘略坠，指尖偏左上，掌心向右前方，左



图409

拳由裆前下逆缠腕内旋，向左前上展出，再随身左转划大圈展开，屈肘里合至左腰部，掌心向后，当身腾空跳起旋转，肘尖要逆缠腕内旋后开，下沉双脚落地时要沉肩坠肘，变略顺缠腕外旋略向里后折，掌心向后又腰。眼要看右掌还要顾左，耳听身左后。（图407、408、409）

要领：这个动作练时速度很快。要求双脚蹬地跳起身腾空旋转时，要身随掌走，落地下沉时，要上下左右相合，身要正，勿前俯后仰。

### 第44式 右黄龙三搅水

（定势胸向北 4个动作分19节）

动作1：分5节。

1节：身先向右转约45度（胸向东北）螺旋略上升，重心移偏左，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，翻旋右臀，下沉左臀，松胯、圆裆。同时，两腿左逆缠膝内旋，右顺缠膝外旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右手由右肩右前方先逆缠腕内旋里合略沉至胸前中线，屈肘略坠，腕后翻，掌心向右前，指尖向左后略偏上；左拳撑腰贴在左肋下，粘连逆缠腕内旋，掌心向后，虎口偏里上。眼看右前，耳听左后。

（图410）



图410

2、3节：身向左转约180度（胸向西南），螺旋下沉再上升，重心移偏右，再移偏左，先呼后吸。身法：长脊、拔背、

含胸、塌腰、敛臀、松胯、含裆沉右臀；再长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹。吸气、提肛、略翻右臀，沉左臀，松胯、圆裆。同时，左腿逆缠膝内旋脚提起向左后退一步，变顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，脚掌踏实（重心先偏右脚），五趾抓地，



图411



图412



图413

（当重心移到左脚时）脚提起划圆弧，旋步脚尖点地并于左脚里旁，屈膝与左膝合，脚尖偏右前方。同时，两肩松沉，右手由胸前中线，逆缠腕内旋向右前上旋转绕一小圈开，再顺缠腕外旋向左侧前开，下沉甲含经穴、淌至鼻前中线约50至60厘米，腕外折后翻，屈肘略坠，掌心偏左前方，指尖偏右前；左拳撑腰贴在左肋下相连先逆缠腕内旋，后顺缠腕外旋，拳心向后，虎口偏甲上一眼以右为手兼顺左，耳听身左后。（图411、412、413）



图414



图415

4 节：身向左转约 $45^{\circ}$ （胸向南）螺旋下沉，重心偏左，吸气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆，沉左臀。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚提起里转向右侧前迈步，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合。同时，两肩松沉，右手由鼻前中线，顺缠腕外旋里合上引，位在两眼中线前方，臂伸展微屈肘坠，掌心向上，腕外折后翻，指尖偏右前方；左拳贴在左肋下，顺缠腕外旋，腕略向里后折，拳心向后。

眼看身右侧，耳听身左后。（图414、415）



图416

5 节：身向右转约 $180^{\circ}$ （胸向北），先螺旋下沉再上升，重心由左移偏右，先呼后吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，略翻左臀，松胯、合裆。同时，右腿顺缠膝外旋，以脚跟为轴脚尖外转约 $180^{\circ}$ 后，屈

膝与左膝合，脚掌踏实（重心移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，（当重心移右腿后）脚提起虚步脚尖点地，并于右脚单侧旁，屈膝与右膝合，脚尖向左前方。同时，两肩松沉，右手由两眼中线前，逆缠胸内旋领劲（随身下沉，手仍保持与眼同高）向右侧前展开，臂伸展七、八分，屈肘略坠坐腕，掌心向右侧前方，指尖偏左里前上方；左拳撑腰贴在左肋下，粘连肘尖下坠逆缠腕内旋，拳心向后。眼先看身右侧，再看右手，耳听身后。（图416）

要领：这动作练时速度1、2、3节较快，4、5节先慢后快。要求动作运劲要快慢相间，向右旋转重心移到右脚后，跟左步时，要右手向右外棚与左肩沉坠肘，右上左下斜线对称，以保持身体平衡，退左脚并右脚时，右手与左肘要先开后合。

动作2：分5节



图417

图417同图410。



图418

图418同图411。



图419

图419同图412。

图420同图413。



图420



图421

图421同图414。

图422同图415。

图423同图416。

动作3：分5节



图422



图423



图424

图424同图410。

图425同图411。



图425



图426

图426同图412。

图427同图413。



图427



图428

图428同图414。

图429同图415。



图429



图430

图430同图416。

以上动作2、3与动作1的动作练法相同，可参见此式动作1的动作说明，故不重写。

动作4：

这动作是由右黄龙三搅水接左黄龙三搅水的过渡动作。

身先向左转约90度(胸向西)

螺旋下沉，再向右转度约90度(胸

向北)螺旋略上升，身继续右转约180度(胸向南)，先螺旋上升再螺旋下沉，重心由左后移偏右后，呼、吸、呼气。  
身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、沉左臀，翻右臀、松胯、圆裆；变竖脊、开脚、收腹、吸气、提肛、敛臀、合裆；再长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，略翻左臀、松胯、扣裆。同时，右腿由右前方逆缠膝内旋，五趾抓地，再脚跟蹬地腾空跳起顺缠膝外旋，屈膝旋转扣合，向右后下沉



图431



图432



图433



图434

震脚，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿先顺缠膝外旋向左跨步外开，脚跟先着地，再前脚掌着地，脚掌踏实（重心先偏左脚），五趾抓地，（当右脚蹬地屈膝提起后）脚跟蹬地身腾空跃起变逆缠膝内旋，屈膝扣合，向左前方下沉震脚，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。



图435

同时，两肩松沉，右手由右眼前略上方，顺缠腕外旋里合至两膝前，变逆缠腕内旋，经身前及左侧上

翻，经头上左侧变顺缠腕外旋下沉劈至两膝前上，臂伸展至七、八分，屈肘略坠坐腕，掌心向左前下，指尖偏左前上；左拳由左肋下逆缠腕内旋变掌外开下沉，变顺缠腕外旋经身左侧上翻，经头左侧上变逆缠腕内旋向左前下沉劈，位在左膝前上方，臂略屈肘坠，掌心向前下，指尖偏里前上方。眼先看右前，再看左前方，耳听身右后。（图431、432、433、434、435）

要领：这动作练时速度很快。要求身腾空旋转，双脚跳起下沉震脚与双手下沉劈下，呼气同时完成，劲要整，身要中正，勿歪斜。

右黄龙三搅水定势胸向北，动作四身右转180度（胸由北转南）接左黄龙三搅水。

### 第45式 左黄龙三搅水

（定势胸向南 3个动作分15节）

动作1：分5节。

1节：身向左转约45度（胸向东南）螺旋上升，重心偏右，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、略翻左臀，沉



图436



图437

右臀、松胯、圆裆。同时，两腿左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋，屈两膝合，两脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左手在左膝前上方逆缠腕内旋里上合至胸前中线，屈肘略坠，腕后翻，掌心向左前，指尖向右后略偏上；右掌逆缠腕内旋变拳撑腰贴在右肋下，逆缠腕内旋，拳心向后，虎口偏里上。眼看左前，耳听身右后。（图436、437）

2、3节：身向右转约180度（胸向西北），螺旋下沉再上升，重心移偏左，再移偏右，先呼后吸气。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，略翻右臀，沉左臀、松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、吸气、提肛、略翻左臀、



图436



图437

沉右臀、松胯、圆裆。同时，右腿逆缠膝内旋脚提起向右后退一步，变顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，脚掌踏实（重心先偏左脚），五趾抓地，（当重心移到右脚时）脚提起划圆弧，并于右脚里侧旁，屈膝与右膝合，虚步脚尖点地，脚尖偏左前方。同时，两肩松沉，左手由胸前中线逆缠腕内旋向左前上旋转绕一小圈升，再顺缠腕外旋

向右侧前开，下沉里合经腹、胸至鼻前中线约50~60厘米，腕外折后翻，臂微屈肘略坠，掌心偏向前方，指尖偏左前；右拳面撑腰右贴右肋下粘连先逆缠腕内旋后顺缠腕外旋，掌心向后，虎口同早右上。眼以左侧为主兼顾右，耳听右后。（图438、439）

4节：身向右转约45度（胸向北）螺旋下沉，重心偏右，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，翻旋左特，沉右臀，松胯、合裆。同时，右腿顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，



图440

脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚提起里转向左侧前迈步，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合。同时，两肩松沉，左手由鼻前中线顺缠腕外旋里合上引，位在两眼中线前方，微屈肘坠，掌心向上腕外折后翻，指尖偏左前方；右拳贴在右肋下顺缠腕外旋略回里后折，掌心向后。眼看身左侧，耳听身右后。（图440）

5节：身向左转约180度（胸向南），先螺旋下沉再上升，重心由右移左，先呼后吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀、沉左臀、松胯、合裆。同时，左腿顺缠膝外旋，以脚跟为轴脚尖外转约180度后，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，（当重心移左腿后）脚提起并于左脚里侧旁，屈膝与左膝合，脚尖朝右前方。同时，两肩松沉，左手由两眼中线前逆缠腕内旋领劲（身随下



图441



图442

沉手仍保持与眼同高)向左侧前展开,臂伸展七、八分,坐腕、微屈肘坠,掌心向左侧前方,指尖偏右里前上方;右拳面撑腰贴在右肋下,粘连肘尖下坠,逆缠腕内旋,拳心向后。眼先看身左侧,再看左手,耳听身后。(图441、442)

要领:这动作练时速度1、2、3节较快,4、5节先慢后快。要求动作运劲要快慢相间,向左旋转重心移到左脚后跟右步时,要左手向左外捌与右肩沉坠时,右上右下斜线对称,以保持身体平衡,退右脚并左脚时,左手与右肘要先开后合。

### 动作2:分5节



图443



图444



图445



图446



图447

图443同图436。

图444同图437。

图445同图438。

图446同图439。

图447同图440。



图448



图449

图448同图441。

图449同图442。

动作3：分5节



图450



图451



图452



图453



图454



图455



图456

图450同图436。

图451同图437。

图452同图438。

图453同图439。

图454同图440。

图455同图441。

图456同图442。

以上动作2、3与动作1的动作练法相同，可参见此式动作1的动作说明，故不重写。

### 第46式 左蹬一根

(定势胸向南 3个动作分7节)

动作1:

身向左转约20度(胸向南略偏东南)螺旋略下沉，重心偏右再移偏左，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，翻旋右臀，沉左臀，松胯、圆裆。同时，左腿顺绳膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实(重心再偏左脚)，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右脚跟落地踏实(重心先偏右脚)，五趾抓



图457



图458



图459



图460

地，右腿逆缠膝内旋，脚尖上翘以脚跟里侧贴地向右铲出，屈膝与左膝合，脚跟着地，脚尖上翘里合。同时，两肩松沉，双手下沉经两膝前顺缠腕外旋，双腕左下右上交叉变双逆缠腕内旋，向胸前上棚起至两眼前中线，向两眼两侧前开展，双臂展开7、8分，微屈肘坠，双掌心向左右两侧前，指尖互相里前上，高与眼同。眼左顾右盼，耳听身后。（图457、458、459、460、461）



图461

要领：这动作练时速度很快。要求当双手经膝前，双顺缠变双逆缠交叉向上棚时，要沉肩、松胯、开胸、突腹、沉左臀，翻右臀，屈膝下沉，重心由右移偏左，与双臂半形成有上即有下的对称劲。双手逆缠分向两侧展开时右脚里转，同时向右侧贴地铲出，做到手动脚随一停全停。

动作2：

身向右转约65度（胸向西南）螺旋先下沉后上升，重心

由左下沉移偏右，先吸后呼再吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，略翻左臀，松胯、合裆。同时，右腿顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，以脚跟为轴脚尖向外转约45度，落地脚掌踏实（重心再偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚跟落地，脚尖划里弧跟步并于右脚里侧旁，脚尖向左前方虚步点地。同时，两肩松沉，双手由两眼两侧前下沉里合，双臂交叉以左上、右下合于两膝前约40厘米处，左掌心向右略偏下，腕略后



图462



图463

翻，指尖向左前下方，右掌心向左略偏下，腕后翻，指尖向右前下方。眼先看右，再看身左侧，耳听身右后方。（图462、463）

要领：这个动作练时速度较快。要求身体移动重心时，先上下相合，重心下沉以维持身体平衡。双手双顺缠合时，左脚要同时向右脚里侧并步。

### 动作3：

以腰为主宰结合丹田带动身快速先略向右转约15度（胸向西南略偏西）螺旋下沉，再向左转约60度（胸向南）螺旋上升，重心在右，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、突腹右



图464



图465



图466



图467

旋，翻臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆再竖脊、开胸、突腹左旋，翻旋左臀，下沉右臀，松胯、扣裆。同时，右腿顺缠膝外旋。屈膝扣合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，屈膝扣合，脚



图468

尖上翘甲合，以脚跟发劲向左侧上横蹬，脚尖略向前上，高与肩同。同时，两肩松沉，双手交叉先向右前下方，双手逆缠腕内旋里转变拳，变双顺缠腕外旋里合，再双逆缠腕内旋，两拳分向两侧缠出发劲。眼看左侧，耳听身右后。（图464、465、466、467、468）

要领：这动作练时速度很快。要求动作运劲要做到“蓄而后发”，双拳与左脚同时发劲。

### 第47式 右蹬一根

（定势胸向北 两个动作分5节）

#### 动作1

身微右转螺旋略上升，再向左转约180度（胸向北）螺旋下沉，重心由右移偏左，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、沉左臀，翻右臀，松胯、圆裆。同时，左腿先略逆缠膝内旋膝上提，再顺缠膝外旋左外转下沉，以脚跟着地为轴，脚尖左外转约180°落地屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先略顺缠膝外旋后逆缠膝内旋，（当左脚踏实后）脚跟离地，以脚尖



图469



图470

点地为轴，顺膝与左膝合，随身旋转形成拗步。同时，两肩松沉，双拳在两侧先略双逆缠腕内旋上扬（欲顶先逆欲合先开），变双顺缠腕外旋下沉以左外上、右里下双腕小臂交叉，变双逆缠腕内旋合于左膝前略上，双臀微屈肘坠，左拳心向右，右拳心向左，双拳虎口向前上，位在左膝前上。眼看双拳，再看身右侧，耳听身左后。（图469、470）

要领：这动作练时速度转快。要求身向左转180度时，要先上下左右相合。双膝拗步旋转时，两大腿之间要留有空隙，勿贴近，裆内会阴穴要虚要圆。

### 动作2：

以腰为主宰结合丹田带动，身快速先向左（胸向北），先下沉再螺旋上升，重心全部放在左腿，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，翻臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、敛臀、松胯、合裆；再竖脊、开胸、突腹、沉左臀，翻右臀，松胯、扣裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝扣合，脚掌踏实（重心在左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，屈膝提起里合，再向右侧横蹬以脚跟发劲，脚尖略偏前上，高与肩同。同时，两肩松



图471



图472



图473

沉，双拳由左膝前略上方以双逆缠腕内旋下沉，再顺缠腕外旋里合至两肘处，再变双逆缠腕内旋分向左右两侧，与右脚同时发劲，双拳心向下略偏后，右拳高，左拳略低。眼看身右侧，耳听身左后。（图471、472、473）

要领：这动作练时速度很快。要求动作运劲要以先合后开“蓄而后发”，身要斜中寓正，发劲要富有弹抖。

### 第48式 海底翻花

（定势胸向东 两个动作分3节）

#### 动作1：

身快速略向左转约15度（胸向北略偏东北）略下沉，重心在左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆，下沉左臀。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝合，脚掌踏实（重心在左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，屈膝上提里合（上下相合与左膝合），脚提起脚尖朝下自然下垂。同时，两肩松沉，右拳逆缠腕内旋里转下沉（与右脚同时收回）至右膝里侧，臂屈肘坠，拳心向里，虎口向左后；左拳由左侧后逆缠腕内旋下沉至左大腿左前，臂微屈



图474

肘略坠，拳心向里，虎口向右前。眼看身右侧兼顾左，耳听身左后。（图474）

要领：这动作练时速度较缓慢。要求立身中正，勿左歪右斜，右手、脚同时收回，上下相合。双拳逆缠向左下沉与右膝上提里合形成对称劲，以稳定身体平衡。

### 动作2：

身快速向右转约105度（胸向东）、重心在左，先吸后呼气，吸长呼短。身法：竖脊、开胸、突腹右旋、翻臀、松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、扣裆，沉左臀。同时，左腿逆缠膝内旋，屈膝扣合，以脚跟为轴脚尖略上翘随身向右里转约105度，脚尖落地，脚掌踏掌（重心在左脚）涌泉穴要虚脚心空；右



图475



图476

腿顺缠膝外旋，屈膝扣合，上提护裆，脚尖里合向下护左膝。同时，两肩松沉，右拳逆缠腕内旋，里合勾腕，经腹前、左胸前、左胸变顺缠腕外旋，屈肘里勾腕，经鼻前向右下沉至右膝外下，掌心向上，虎口向右前；左拳逆缠腕内旋向左旋转开，变顺缠腕外旋向左上翻肘坠肘里勾腕，合于左耳左侧变略逆缠腕内旋，拳心向右里略下，虎口向后。眼看

右兼顾左，再看前，耳听身后。（图 475、476）

要领：这个动作练时先慢，后发劲时速度很快。要求胸肌、腰、腹、背、肘、裆运化开合折卷，做到发劲时松活弹抖。

### 第49式 掩手肱捶

（定势胸向东 5个动作分10节）

动作1：

身略左转（胸向东略偏东北）螺旋微上升，再向右转（胸向东南）螺旋下沉，重心先左后移偏右，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、提肛、吸气、松胯、合裆、沉左臀；变长脊、拔背、含胸、塌腰，翻左臀，沉右臀，松胯、合裆。同时，左腿先微顺缠膝外旋，屈膝合，脚掌踏实（重心在左脚），五趾抓地，变逆缠膝内旋随身下沉，屈膝合，脚尖里合上翘向左前迈步，以脚跟里侧着地；右腿先微逆缠膝内旋，屈膝上提，变顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚尖向右外转随身下沉震脚，脚掌踏实（重心再偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳先略顺缠腕外旋开坠肘，拳向上翻至右肋，变逆缠腕内旋里勾腕里合上翻，经胸前上向左前下沉，外勾腕拳虚握，微屈肘坠，拳心向右后，虎口偏里下；左拳微顺缠腕外旋开，再逆缠腕内旋变掌里合，经胸前上向前下沉，合于右腕臂上略里勾腕，臂微屈肘坠，掌心向右前下，指尖向前



图477



图478



图479

上，双臂腕交叉点在胸前。平先看左右再看前，耳听身后。  
(图477、478、479)

要领：这个动作练时速度很快。要求双手交叉合，身下沉震脚，呼气同时完成。下沉时身要中正，勿歪斜。双臂单侧保持半圆，棚劲不失。

动作2：



图480



图481



图482

图480同图253，

图481同图254，

图482同图255。

### 动作 3：



图483

图483同图256。



图484

图484同图257。

### 动作 4：

图485同图258。

### 动作 5：



图485

图486同图259。



图486

以上动作 2、3、4、5 与第18式掩手肱捶动作 2、3、4、5 的动作练法相同，唯方向相反，此式定势胸向

宗，第18式定势胸向西，可参见第18式掩手肱捶动作2、3、4、5的动作说明，故不重写。

### 第50式 转胫炮（扫蹀腿）

（定势胸向西南 3个动作分7节）

动作1：

身略左转（胸向东略偏东北）略上升，再向右转约50度（胸向东南）螺旋下沉，重心先右后移偏左，先吸后呼气。身法：先竖脊、开胸、突腹左旋，沉右臀，略翻左臀，松胯、合裆，变长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，翻右臀，松胯、圆裆。同时，左腿先顺缠膝外旋，屈膝合，五趾抓地，再以脚跟为轴，脚尖贴地逆缠膝内旋约50度，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心再偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋（重心先偏右脚），变顺缠膝



图487



图488



图489

外旋，屈膝与左膝合，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳由右肩前方先略向右前外上方逆缠胸内旋，变顺缠腕外旋经眼前、左胸前下沉至胸前上，腕甲上折，以拳的小指外缘轻贴胸前上，臂甲侧半圆，屈肘下坠，拳心向上，虎口向前；左拳由左肋部逆缠胸内旋先向左跨外，后下沉外开变顺缠腕外旋开，屈肘上翻里合于左耳左侧约40厘米左右处，里折腕，臂甲侧半圆坠肘，拳心向左耳偏下，高与耳同。眼左顾右盼，耳听身后。（图487、488、489）

要领：这个动作练时速度较缓慢。要求动作劲要做到胸、腰、胯折叠开合，即拳论所讲的“紧要全在胸中腰间运化”。

动作2：

身先略向左转（胸向东南略偏东）螺旋上升，再向右转（胸向西南）下沉，重心偏左，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臂，略翻右臂，松胯、圆裆。同时，左腿先顺缠膝外旋，再逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；



图490



图491

右腿逆缠膝内旋，屈膝提脚里合，再略顺缠膝外旋外转下沉震脚发劲。同时，两肩松沉，双拳位置不变先略双顺缠腕外旋，再双逆缠腕内旋领劲，配合右脚下沉震脚施采劲。眼看身右侧，耳听身左后。（图490、491、492）



图492

要领：这个动作练时速度较快。要求运劲要做到“欲下先上”，下沉震脚，呼气同时完成。

### 动作3：

身先略向左转（胸向西南略偏南）略上升，再向右转约360度（胸向西南）螺旋下沉，重心由左移右，先吸后呼再吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、合裆；再长脊、拔背、含胸、收腹、吸气、提肛、沉右臀，翻左臀，松胯、扣裆。同时，右腿先屈膝逆缠膝内旋提起脚里合，再顺缠膝外旋向右前方迈步，脚跟先着地变前脚掌着地为轴，脚跟提起离地随身旋转（当胸转向西南时）脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿先顺缠膝外旋（重心先偏左脚），脚掌踏实，五趾抓地，变逆缠膝内旋里转（当右脚落地重心移右后）脚提起，脚尖上翘里合随身旋转，屈膝扣合，以脚里侧着



图493



图494



图495

地旋转扫地。实际左脚贴地旋转扫地角度为270度。同时，两肩松沉，双拳原位置不变，以双顺缠腕外旋形成右拳与右脚的向心力，即小圈。左拳与左脚的离心力即大圈。眼看身右侧，再看左脚再看前，耳听身后。（图493、494、495）

要领：这个动作练时速度要快。要求右拳与右脚的向心力与左拳左脚的离心力要配合好，身体向右侧斜，要斜中寓正。

### 第51式 掩手肱捶

（定势胸向西 5个动作分11节）

#### 动作1：

身快速右转（胸向西）螺旋略上升，再微左转（胸向西略偏西南）螺旋下沉，重心偏右再移偏左，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、圆裆；变竖脊、开胸、突腹左旋，略翻右臀，沉左臀，松胯、合裆。同时，两腿左逆缠膝内旋，右顺缠膝外旋，屈两膝合（重心先偏右脚）两脚五趾抓地，变左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，屈两膝下蹲合，两脚掌踏实（重心再偏左脚），



图 496



图 497

五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳在左侧顺缠腕外旋里转合于右小臂里上，里折腕，微屈肘坠，拳心向里，虎口向左上；右拳在腹前上顺缠腕外旋，经左胸前合于左小臂外下，里折腕，微屈肘坠，拳心向里，虎口向右上，两腕交叉点位于胸前上。再左拳变掌里上勾腕逆缠腕内旋下沉至左膝外侧，大指向上，余指向右；右拳变掌逆缠腕内旋里上勾腕，下沉至右膝外侧，掌心向上，余指向左，大指向上。眼看前及左右，耳听身后。（图496、497）

身快速右转约60度（胸向西北）螺旋上升，再螺旋下沉，重心偏右后，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆。同时，左腿逆缠膝内旋，脚蹬地腾空跃起旋转向左前方下沉落步，屈膝与右膝合，脚跟着地，脚尖上翘里合；右腿顺缠膝外旋，右脚与左脚同时蹬地腾空跃起旋转下沉震脚，与左脚同时落地（或右脚先落地），屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双手逆缠腕内旋由两膝前外，两手再分向外经两侧前上翻超过头顶向头前上中线合，左掌、右拳以左上右下交叉合劲下沉，右拳在



图498



图499

左掌下突出右腕背，拳心向下偏右后，虎口向左偏下，左掌腕在右拳背上，掌心向下，指尖向前略偏下。眼看前及左右，耳听身后。（图498、499）

要领：这个动作练时速度很快。要求以腰为主宰结合丹田带动身先右转，双拳以双顺缠向前上拥挤，是为了加强身左转，双手向后下逆缠双分的采劲，即“欲左先右”、“欲后先前”，“欲下先上”，“欲逆先顺”之意。下沉蓄劲动作大，势子低、弹跳高。下沉着地时要双手腕交叉，呼气、及双脚下沉着地同时完成。

动作2：



图500



图501



图502

图500同图253。

图501同图254。

图502同图255。

动作 3：



图503



图504

图503同图256。

图504同图257。

动作 4：

图505同图258。

动作 5：



图505



图506

图506同图259。

以上动作2、3、4、5与第18式掩手肱捶动作2、3、4、5的动作练法相同，可参见第18式掩手肱捶动作2、3、4、5的动作说明，故不重写。

### 第52式 左 冲

(定势胸向西 3个动作分10节)

动作1:

身略向左转约15度(胸向西略偏西南)螺旋略上升，再向右转约60度(胸向西北)螺旋下沉，重心由右移偏左再移偏右后，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、沉左臀，翻右臀，吸气、提肛、松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，翻左臀，松胯、合裆。同时，左腿先顺缠膝外旋(重心先偏左脚)，再逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，再顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实(重心再移偏右脚)，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳由左肋与右拳同时向前上，逆缠腕内旋里折腕 棚 出 旋 转



图507



图508

(高与眼同)，再以双顺缠腕外旋下沉至两膝中线前略上，双拳左前、右略偏后，拳心斜相对，虎口向上。眼看双拳兼顾左右，耳听身后。(图507、508)

要领：这个动作练时先快后略慢。要求动作运劲身上升旋转时，要以腰为主宰，做到“欲下先上”，“欲后先前”。双拳里折腕向前上棚旋转时，胸腰折叠开合运化。臀部后下沉与双拳向前上棚，形成前后、上下对称，以保持身体平衡。

### 动作2：

身先略向左转约15度(胸向西北略偏西)螺旋上升，再向右转约45度(胸向北略偏西北)，螺旋下沉，重心先偏左后移偏右，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、松胯、圆裆、沉左臀；变长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，翻左臀，松胯、合裆。同时，左腿微顺缠膝外旋(重心先偏左脚)，再变逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先微逆缠膝内旋，再顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实(重心再移偏右脚)，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳先略向前



图509



图510

上双逆缠腕内旋折腕旋转，再以双顺缠腕外旋下沉至两膝中线前略下，左拳在左前，右拳略后，拳心斜相对，虎口向上，双臂半圆，微屈肘。眼看双拳兼顾左右，耳听身后。（图509、510）

身向左转约90度（胸向西略偏西南）略上升再下沉，重心由右移偏左后，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，翻旋左臀、沉右臀、松胯、合裆；再竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、松胯、扣裆。同时，左脚蹬地随身腾空跳起，顺



图511



图512



图513

缠膝外旋松胯屈膝扣合下沉震脚（重心移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴受虚脚心空；右脚蹬地随身腾空跳起逆缠膝内旋，屈膝扣合向右前下沉震脚，五趾抓地，涌泉穴受虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳向右侧左逆缠腕内旋、右顺缠腕外旋上翻，经头侧上向右前下，以左顺缠腕外旋，

右逆缠腕内旋右前、左后下劈，右拳位在右膝前前方，拳心偏里上，虎口偏右前方，高与腹部同（或略上），左拳位在两膝中线前，拳心向里，虎口向上。眼先看左前，再看右前，耳听身左后。（图511、512、513）。

要领：这个动作练时速度很快。要求左脚先蹬地随身腾空先跳起，右脚后起下沉震脚时，左脚先落地，右脚后落地，或同时下沉震脚发劲，劲要整勿散乱。

### 动作 3：

身先略向右转约15度（胸向西）螺旋上升，再向左转约60度（胸向西稍略偏南）螺旋下沉，再右转约60度（胸向西）上升，重心由左移右再偏左并移偏右前，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、略收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、圆裆、沉右臀；变长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻右臀，沉左臀，松胯、合裆；再长、脊、拔背、含胸、突腹，略翻左臀，沉右臀，松胯、扣裆。同时，双腿先以左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋（重心先偏右脚），变左顺缠膝外旋，（重心移偏左脚），右逆缠膝内旋旋转下沉，屈膝合，再变左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋，屈两膝扣合，两脚同时随身回右前方，



图511



图512



图516

脚跟提起脚尖擦地向前蹉步，以双脚跟顿步发劲（重心再移偏右脚），两脚五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳领劲以腰为主宰带动，先以双逆缠腕内旋里折腕向右前上旋转掬出，再以双顺缠腕外旋向左下沉至腹前，再以双逆缠腕内旋向右前上发劲，双拳以右略前、左略后，双臂半圆，肘肘略坠，拳心斜相

对略向里折腕，双虎口向上，间距约10厘米以内。眼看右前，耳听身左后。（图514、515、516）

要领：这个动作练时速度很快。要求动作运劲以腰为主宰，身法上要做到“欲前先后”、“欲上先下”，发劲时要双脚向右前蹉步发劲，与双拳发劲呼气同时完成。一动全动，劲要整。

### 第53式 右 冲

（定势胸向西 3个动作分10节）

#### 动作1：

身先略向右转约15度（胸向西略偏西北）螺旋上升，再向左转约60度（胸向西南）螺旋下沉，重心由左移右再移偏左后，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、吸气、提肛、翻左臂，沉右臂，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臂，翻右臂，松胯、合裆。同时，右腿先顺缠膝外旋（重心先偏右脚），再逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿先逆缠膝内旋，再顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心后移偏左



图517



图518

脚)，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳逆缠腕内旋里折腕先向右前上掬出旋转，再变双顺缠腕外旋以右前、左后向左略后两膝中线前下沉，双拳略向里折，双臂屈肘坠，拳心斜相对，虎口向上。眼看右前下，耳听身后。（图517、518）

要领：这动作练时速度先快后略慢。要求动作运劲以腰为主宰，做到胸、腰、腹、胯折叠开合运化，即拳论所说“紧要全在胸中腰间运化”，身法上要有“欲下先上”、“欲后先前”之意。

#### 动作2：

身先略向右转约15度（胸向西南略偏西）螺旋上升，再向左转约45度（胸向南略偏西南）螺旋下沉，重心先偏右再移偏左，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀，松胯、圆裆、沉右臀；变长脊、拔背、含胸、塌腰，翻右臀，沉左臀，松胯、合裆。同时，右腿先微顺缠膝外旋（重心先偏右脚），再逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿先微逆缠膝内旋，再顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心再移偏左脚），



图519



图520

五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳先以双逆缠腕内旋略向右前上里折腕掬出，再以双顺缠腕外旋下沉至两膝中线前略下，双臂屈肘坠，左拳略后，右拳略前，拳心斜相对，虎口向上偏前上。眼看双拳兼顾左右，耳听身后。（图519、520）

身向右转约90度（胸向西略偏西北）略上升再下沉，重心移偏右后，先吸后呼气。身法：竖脊、升胸、突腹右旋，翻旋左臀，沉右臀，松胯、合裆；再竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、略翻左臀，沉右臀，松胯、扣裆。同时，右脚蹬地随身

腾空跳起顺缠膝外旋，松胯屈膝扣合下沉震脚（重心移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左脚蹬地随身腾空跳起逆缠膝内旋，屈膝扣合向左前下沉震脚，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳右逆缠腕内旋，左顺缠腕外旋向左侧后抡臂旋转上翻，经头上左侧向左前上



图521



图522



图523

翻，变左逆缠腕内旋、右顺缠腕外旋下沉，左拳位在左膝前偏里，高与膝平，拳心向里上，虎口偏前上，右拳位在两膝中线前，拳心向左后偏里，虎口向上，双拳以左前、右后屈肘下坠，拳心斜错相对。眼先看身右前，再看身左前，耳听身后。（图521、522、523）

要领：这动作练时速度很快。要求身法上要做到“欲后先前”，“欲下先上”，“欲上先下”，下沉震脚时右脚下沉震脚，左脚后下沉或同时下沉双震脚发劲，劲要整，勿散乱。

### 动作3：

身先略向左转约15度（胸向西）螺旋略上升，再向右转约60度（胸向西北略偏北）螺旋下沉，再向左转约60度（胸向西）螺旋上升，重心由右移左再偏右再移偏左前，先吸后呼再吸呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、吸气、敛臀、松胯、圆裆，沉左臀；变长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，翻左臀，松胯、合裆；再长脊、拔背、含胸、突腹，略翻右臀，沉左臀，松胯、扣裆。同时，双腿先以左顺缠膝外旋、右逆缠膝



图524



图525



图526

内旋，变左逆缠膝内旋、右顺缠膝外旋，旋转下沉屈两膝合，（重心偏右脚）再变左顺缠膝外旋、右逆缠膝内旋，屈两膝扣合，双脚同时离地，脚尖擦地向左前蹭步，以脚跟顿地发劲，（重心再移偏左脚），两脚五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳先以双逆缠腕内旋里折

腕略向左前接劲，再以双顺缠腕外旋向后下沉，再由腹前上翻以双逆缠腕内旋向左前上棚出发劲，左拳略前，右拳略后，双拳略向里折腕，双臂屈肘下坠，拳心斜相对，虎口向上，高与胸部平。眼看左前，耳听身右后。（图524、525、526）

要领：这个动作练时速度较快。要求身法上要做到“欲后先前”，“欲前上先后下”的蓄而后发之意。发劲时双拳发劲与双脚蹭步发劲及呼气同时完成。发劲时要松活弹抖，不要使僵劲。

## 第54式 倒插

(定势胸向西南 两个动作分3节)

### 动作1:

身向右转约45度(胸向西北)螺旋略上升,重心是先左后偏右,吸气。身法:竖脊、开胸、突腹右旋,沉右臀,翻旋左臀,松胯、圆裆。同时,左腿逆缠膝内旋,屈膝与右膝合,脚掌踏实,五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空;右腿顺缠膝外旋屈膝与左膝合,脚掌踏实(重心偏右脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,左拳由胸前略向里上折腕顺缠腕外旋向左前上棚出,屈肘略坠,高与左眼同,拳心向里后上,虎口向左上;右拳顺缠腕外旋略向里折腕由胸前向右后外分出,位在脸右侧外约30厘米处,屈肘略坠,拳心向里,虎口向上。眼睛前顾后,耳听身右后。(图527)



图527

要领:这个动作练时速度较快。要求动作运动以腰为主宰,做到“欲合先开”,“欲前下先后上”之意。

### 动作2:

身先微向右转(胸向西北略偏北)略上升,再向左转约90度(胸向西南)螺旋下沉,重心先右后偏左,先吸后呼气。身法:竖脊、略开胸、突腹右旋,翻左臀,沉右臀,松胯、圆裆;变长脊、拔背、含胸、塌腰,沉左臀,略翻右臀,松胯、合裆。同时,左腿先微逆缠膝内旋,五趾抓地,再以脚跟为轴脚尖外转约90度后着地,左腿顺缠膝外旋,脚掌踏实

(重心再移偏左脚)，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先微顺缠膝外旋(重心先偏右脚)，五趾抓地，再逆缠膝内旋脚提起，向左脚里侧前方迈步，虚步脚尖点地。同时，两肩松沉，左拳先向左前略开，微顺缠腕外旋，变逆缠腕内旋上翻里合于右肩前，以虎口轻贴住，腕后翻，臂屈肘下坠，拳心向前下，右拳先向右后外顺缠腕外旋略后开，再逆



图528



图529

缠腕内旋屈肘里转，由胸前中线向两膝中线前下沉，屈肘里后外折腕，拳心偏右后上，虎口向左前下，位在膝前中线略下方。眼先看左前，再看右前方，耳听身后。(图528、529)

要领：这个动作练时速度很快。要求右拳向前下插，右脚上步，呼气同时完成。身要正，勿左歪右斜或前倾。

### 第55式 海底翻花

(定势胸向西 1个动作分2节)

#### 动作1：

身微左转约15度(胸向西南略偏南)螺旋下沉，再向右转60度(胸向西)螺旋上升，重心在左，先呼后吸再呼气。

身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆；变竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆，沉左臀；变长脊、拔背、含胸、突腹、沉左臀，翻右臀，松胯、扣裆。同时，左腿先微顺缠膝外旋，变逆缠膝内旋，屈膝合，脚掌踏实（重心在左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，脚尖点地里合，再顺缠膝外旋，膝上提里合，脚离地脚尖下垂。同时，两肩松沉，左拳里折腕逆缠腕内旋里合上棚，至右肩前上方，虎口轻贴



图530



图531

住，拳心向前下，再逆缠腕内旋贴右臂肘外下沉，经腹前与右小臂拳交错，向左下沉旋转开，变顺缠腕外旋向左上翻，屈肘略坠，里勾腕，合于左耳左侧，变略逆缠腕内旋，拳心向右里略下，虎口向后；右拳逆缠腕内旋里合旋转下沉，肘里右外折腕，虎口向里偏下，位在膝前中线下，继续逆缠腕内旋里合里折腕，经腹前贴左臂肘里侧，与左小臂拳交错旋转，向上经胸前中线，变顺缠腕外旋屈肘略坠，里勾腕，经鼻前向右下沉至右膝外下，拳心向上，虎口向右前。眼看右兼顾左，再看前，耳听身后。（图530、531）

要领：这个动作练时速度先慢后快。要求身微左转螺旋

下沉是：“欲右先左”，“欲上先下”，“欲开先合”之意。身左转两臂里合下沉是合，是蓄，周身之劲蓄足一齐俱合归于丹田（腹部海底间）。两臂肘拳在腹部里外，上下交错旋转，如“海底翻花”由下而上、由里而外突然抖出，丹田之劲达于梢节（双拳及右膝）是开，是发，形容暴发劲的威力似“翻江倒海，汹涌澎湃，势不可挡”。身右转时左脚独立，身要正，右膝上提里合，裆扣住劲，以稳定身体平衡。

### 第56式 掩手肱捶

（定势胸向西 5个动作分10节）

#### 动作1：

身略向左转约15度（胸向西略偏西南）螺旋微上升，再向右转约60度（胸向西北），先螺旋上升再下沉，重心先左后移偏右后，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、提肛、吸气、松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，略翻左臀，沉右臀，松胯、合裆。同时，左腿先微顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心全部在左脚），五趾抓地，脚蹬地腾空跃起变逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，随身下沉向左前迈步，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合；右腿先微逆缠膝内旋屈膝合上提，随左脚蹬地身腾空跃起，变顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚尖向右外转随身下沉震脚，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳先略顺缠腕外旋坠肘，拳向



图532



图533



图534

上翻至右肋，变逆缠腕内旋里勾腕里合上翻超过头顶，经胸前上向右前下沉，外勾腕拳虚握，拳心向右后，虎口偏里下，左拳微顺缠腕外旋微外开，再逆缠腕内旋变掌里合超过头顶，经胸上向右前下沉，合于右腕臂上，略里勾腕，掌心向右前下，指尖向右前上，双臂屈肘坠，双腕交叉点在胸前。眼先看左右再看前，耳听身后。（图532、533、534）

要领：这个动作练时速度很快。要求双手交叉合，身下沉震脚，呼气同时完成。下沉时身要中正，勿歪斜。双臂里侧保持半圆，棚劲不失。

动作2，



图535



图536



图537

图535同图253。

图536同图254。

图537同图255。

动作3：



图538



图539

图538同图256。

图539同图257。

动作4：

图540同图258。

动作5：



图540



图541

图541同图259。

以上动作2、3、4、5与第18式掩手肱捶动作2、

3、4、5的动作练法相同，可参见第18式掩手肱捶动作2、3、4、5的动作说明，故不重写。

### 第57式 夺二肱（一）

（定势腕向北 3个动作分8节）

动作1：

身先向左转约近45度（胸向西南）螺旋略上升，再向右转约近225度（胸向东）螺旋下沉，重心由左移偏右再移偏左，先吸后呼再吸气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，沉左臀，翻右臀，松胯、圆裆，交长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，翻左臀，松胯、合裆，再长脊、拔背、含胸、收腹、吸气、沉左臀，翻右臀，松胯、合裆。同时，右腿先逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋（重心移偏右脚），五趾抓地，（当左脚尖里转踏实，五趾抓地后）变脚跟提起离地，以脚尖点地向右外贴地扫出（与左脚形成向右前方横向一条线上），以脚尖里侧贴地；左腿先顺缠膝外旋（重心先偏左脚），五趾抓地，再逆缠膝内旋，以脚跟为轴，脚尖贴地里转约90度后脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳由右肩略右前方，先逆缠腕内旋，向右前略上方略外开，再向里上旋转，变顺缠腕外旋，经眼前中线向胸前下沉，至左臂肱骨近肘弯上，虎口向右前偏上，拳心偏里上；左拳由左肋旁，先逆缠腕内旋向左外胯下沉，变顺缠腕外旋划外弧向右转旋，位在右膝里前，拳



图542



图543



图544

心向上略偏后。眼先看右拳，再看左拳，耳听身后。（图542、543、544）

要领：这动作练时速度稍快。要求身法上要做到“紧要全在胸中腰间运化”两肘与两膝合，左拳与右脚尖成为一条线，两脚尖要在横向一条线上。

动作2，

身快速先略向右转（胸向东略偏东南）螺旋略上升，再向左转约50度（胸向东北）螺旋下沉，重心偏左，先快吸再呼气。身法：竖脊开胸、突腹右旋，翻臀、松胯、圆裆，变



图545



图546

长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，翻右臀，松胯、合裆。同时，左腿先逆缠膝内旋，再顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先屈膝脚收回提起，略顺缠膝外旋，再逆缠膝内旋坐脚腕下沉震脚，位在左脚里侧旁，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳与左肘弯贴连，与左拳原位置基本不变，先双逆缠腕内旋后双顺缠腕外旋，先略上升再略下沉，与右脚下沉震脚同时发劲。眼看双拳右侧前，耳听身左后。（图545、546）

要领：这动作练时速度很快。要求双拳下沉，右脚下沉震脚发劲，呼气同时完成。发劲要整，身勿左歪右斜或前倾，动作以腰为主宰，要松活。

### 动作 3，

身快速先向右转约15度（胸向东北略偏东）螺旋略上升，再向左转约60度（胸向北），螺旋下沉再略上升，重心由左移偏右再移偏左，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，翻臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、敛臀、松胯、合裆；再长脊、拔背、含胸、塌腰、翻右



图547



图548



图549

臀，沉左臀，松胯、扣裆。同时，左腿先屈膝提脚顺缠膝外旋，再逆缠膝内旋向右侧前上一大步，屈膝扣合，以脚跟里侧先着地发劲，再脚掌着地，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿先逆缠膝内旋，五趾抓地，（当右脚着地后），再顺缠膝外旋，屈膝扣合，脚跟提起以脚尖擦地蹉步跟

进，以脚跟顿地发劲，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳在左肘弯上，粘连先顺缠腕外旋，再逆缠腕内旋，由左肘弯里侧旋转下沉，经左拳下向右侧前略下沉，再略上棚出发劲，臂半圆屈肘下坠，拳心偏右侧外下，虎口略偏左后下，位在右膝上约30厘米处；左拳在原地先顺缠腕外旋，再逆缠腕内旋，由右拳上收回至腹前，臂屈肘下坠，拳心向里，虎口向上。眼先看双拳，再看右侧前，耳听身左后。（图547、548、549）

要领：这动作练时速度先快后略慢，再快。要求动作以腰为主宰，“蓄而后发”，发劲时勿散乱，劲要整，富于弹抖。

### 第58式 夺二肱（二）

（定势胸向北 两个动作分6节）

动作1：

身先向左转45度（胸向西北）螺旋上升，再向右转约90度（胸向东北）螺旋下沉，重心由偏左移右再移偏左，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，翻左臀，沉右臀，松



图550



图551

胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，翻左臀，沉右臀，松胯、圆裆；再长脊、拔背、含胸、塌腰，翻旋右臀，沉左臀，松胯、圆裆。同时，左腿先略顺缠膝外旋，向后开提起，变逆缠膝内旋，再变顺缠膝外旋，以脚跟偏外侧先着地发劲，脚掌再落地踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先略逆缠膝



图552

内旋，脚掌踏实（重心先偏右脚），五趾抓地，变顺缠膝外旋脚跟提起，以脚尖点地随身旋转形成拗步。同时，两肩松沉，左拳由腹前逆缠腕内旋向左侧后开，高于左肩略低，拳心向左侧外后，再变顺缠腕外旋经腹前与右拳下向侧前上击出，臂伸展至7、8分，屈肘下坠，拳心偏里上，虎口偏左前；右拳逆缠腕内旋向右侧外开，高于右肩同，拳心向右侧外，后再变顺缠腕外旋下沉，经腹前合于左肘弯上，里折腕，屈肘下坠，拳心向里上，虎口偏右前。眼左顾右盼，再看右前，耳听身左后。（图550、551、552）

要领：这动作练时速度较快。要求双臂与左腿同时开。右拳合于左肘弯上，左拳向右侧前上击出，与左脚向右侧前上一大步同时完成，这是手到脚到。两腿形成拗步时，两大腿之间要留有空间，勿夹住，裆内要虚要圆。

动作2：

身先略向右转约15度（胸向东北略偏东）旋螺略上升，再向左转约60度（胸向北）螺旋下沉再略上升，重心是偏左再偏右再移偏左，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，翻臀松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、敛臀、松



图553



图554



图555

胯、合裆，再长脊、拔背、含胸、塌腰、沉左臀，翻右臀，松胯、扣裆。同时，右腿先顺缠膝外旋，屈膝上提脚，再逆缠膝内旋，屈膝扣合，向右侧前上一大步，以脚跟里侧先着地发劲，再脚掌落地踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿先逆缠膝内旋，变顺缠膝外旋，五趾抓地，

(当右脚落地变实后)脚跟提起,以脚尖擦地蹉步跟进,以脚跟顿地发劲,脚掌踏实(重心偏左脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,右拳在左肘弯上,先粘连顺缠腕外旋,变逆缠腕内旋由肘弯里侧下沉,经腹前及左拳下相错向右侧前偏上发劲,位在右膝上约40厘米处,臂半圆,微屈肘坠,拳心偏右侧前下,虎口略偏左后下;左拳由鼻尖前先略顺缠腕外旋变逆缠腕内旋下沉里合,经右拳上相错合于腹前,屈肘下坠,拳心向里,虎口向上。眼先看双拳再看右侧前,耳听身左后。(图553、554、555)

要领:这动作练时速度较快。要求蓄势时上下、左右相合,发劲时手到脚到,身动步随劲要整,又要松活弹抖。

右拳向右侧偏上发劲时,左臀要下沉,同时左肘下坠,形成对称劲,以保持身体平衡。

### 第59式 连环炮

(定势胸东 3个动作分3节)

#### 动作1:

身快速向右转约90度(胸向东)略螺旋上升,重心偏左,呼气。身法:竖脊、略开胸、略突腹右旋,翻旋右臀,下沉左臀,松胯、扣裆。同时,左腿逆缠膝内旋,屈膝扣合,脚掌踏实(重心偏左脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空,右腕顺缠膝外旋,屈膝扣合,脚掌踏实,五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,左拳由腹前顺



图556

缠腕外旋向右侧前击出，拳高于左肩同，臂伸展微屈肘下坠，虎口向上，拳心向右；右拳由右侧前膝上顺缠腕外旋收回至右胸至右胸下、肋前，屈肘下坠，虎口向上略偏左拳心粘胸下肋部前。眼看左拳兼顾右拳，耳听身后。（图556）

### 动作2：

身快速向左转约45度（胸向东北）螺旋略下沉。重心移右前，呼气。身法、竖脊、略开胸，突腹左旋，沉右臀，略翻左臀，松胯、扣裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝扣合，



图557

脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，屈膝扣合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，左拳由左肩前方逆缠腕内旋收回至左肋部粘住，屈肘下坠，拳心向里，虎口向上；右拳由右胸下肋前逆缠腕内旋向右肩前方击出，

臂伸展微屈肘坠，拳心向下，虎口向左，高与肩平。眼看右拳兼顾左拳，耳听身左后。（图557）

### 动作3：

图558同图556。

动作3与动作1的动作练法相同，唯身转角度不同，动作1身向右转90度，动作3身向



图558

右转45度，可参见动作1的动作说明，故不重写。

要领：这3个动作连起来练速度很快。连环炮是左右两拳单独连续3次发劲，一拳发劲另一拳虚握放松，发劲时拳握紧，发劲后立即放松，发劲时要力量集中一点，劲由足根起转腿、换裆、松胯，以腰为主宰结合丹田带动“发于脊”“气贴背”“贯于拳”，发劲时要松活弹抖勿僵持。

### 第60式 玉女穿梭

(定势胸向西 1个动作分5节)

动作1：

身先略向左转(胸向东)，再向右转约180度(胸向西)，先螺旋上升，后下沉，重心由偏左再偏右再移偏左前，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，沉右臀，翻左臀，松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、沉左臀，翻右臀，松胯、合裆；再竖脊、开胸、收腹、敛臀、提肛、松胯、合裆；再变长脊、拔背、含胸、突腹、沉左臀，略翻右臀，松胯、扣裆。同时，右腿屈膝逆缠膝内旋，再顺缠膝外旋，脚提起向右前踏步，以脚跟先着地，再脚尖着地，屈膝



图559



图560



图561



图562



图563

蹬地弹起随身腾空跃起，旋转约近180度后下沉，脚尖先着地再脚跟着地，屈膝扣合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，左腿先顺缠膝外旋（重心先偏左脚），五趾抓地，（当右脚向右前方踏步变实后）腿随屈膝逆缠膝内旋上提，脚随身腾空逆缠膝内旋约近180度下沉，脚尖先着

地，再脚跟着地，屈膝扣合，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳先略顺缠腕外旋收回，再略逆缠腕内旋向右前弹出（身随之腾空），变顺缠腕外旋经头部左侧上翻回，变略逆缠腕内旋下沉在眼前略下方略偏左，距胸前上约45~50厘米处，臂屈肘略坠，虎口偏里上，拳心偏里下；右拳先逆缠腕内旋略向前（与左拳对称），再顺缠腕内旋收回（屈肘后开与左拳同时发劲，形成对称），再变逆缠腕内旋经头部右侧上，向前下沉于左拳里侧略偏后，屈肘下坠，拳心向左，虎口向上，双

拳斜错间距约10厘米。眼瞻前顾后，耳听身后。（图559、560、561、562、563）

要领：这个动作练时速度较快。要求身体腾空时要身随拳走，左拳与右肘发劲要对称，要蹦得远、立身要中正，不要前俯后仰。身体腾空旋转时要右脚迈步先蹬地，左脚先屈膝提脚腾空先着地，右脚跟进弹起腾空旋转后着地。双拳在眼前中线略下方与左胯松左臀下沉要对称，以免身后仰，以维持身体平衡。

### 第61式 回头当门炮

（定势胸向西 1个动作分3节）

#### 动作1：

身先略向左转（胸向西略偏西南）螺旋略上升，吸气，再向右转约50度（胸向西北）螺旋下沉，呼气，再向左转约50度（胸向西）螺旋略上升，先吸后呼气，重心由偏左再偏右再移偏左前。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、圆裆，沉左臀，变长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、合裆，再变竖脊、略开胸、突腹左旋，沉左臀，略翻右臀，松胯、扣裆。同时，左腿先顺缠膝外旋（重心先偏左脚），再逆缠膝内旋，五趾抓地，变顺缠膝外旋，屈膝扣合，向前蹉步以脚跟顿地发劲，脚掌踏实（重心再移偏左脚）五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，右腿先逆缠膝内旋，再顺缠膝外旋（重心移偏右脚），五趾



图564



图565



图566

抓地，再逆缠膝内旋，屈膝扣合，与左脚同时蹉步向前以脚跟顿地发劲，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳先双逆缠腕内旋向前上里折腕，再变双顺缠腕外旋下沉至裆前下中线，再经腹前向胸前发劲，双拳左拳在前，右拳略后，双臂屈肘略坠，拳心斜错相对，间距约10厘米。眼看前兼顾左右，耳听身后。（图564、565、566）

要领：这个式子练时速度很快。要求身法上要做到“欲前先后”，“欲上先下”，发劲时双拳与双脚蹉步及呼气同时完成，发劲要松活弹抖。

### 第62式 玉女穿梭

（定势胸向东 两个动作分5节）

动作1，

身向右转约45度（胸向西北）螺旋下沉，重心由左前移偏右后，吸气。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆。同时，左腿逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓

地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳由胸前向前上微顺缠腕外旋展出，位在眼前，高与眼平，微屈肘略坠，拳心微偏右上，虎口偏左上；右拳由胸前略顺缠腕外旋，屈肘下坠收回至右胸前粘住，拳心向里上，虎口向右上。眼看左拳兼顾右拳，耳听身后。（图567）



图567

要领：这个动作练时速度较快。要求蓄势如弯弓，要合住劲。

动作2：

身向左转约225度（胸向东）螺旋上升，再螺旋下沉，重心由偏右再偏左再移偏右前，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆；变竖脊、开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆；再竖脊、开胸、略突腹左旋，翻旋左臀，沉右臀，松胯、扣裆。同时，右腿先逆缠膝内旋，（当左脚外转蹬地后）屈膝扣合提脚随身腾空跃步旋转225度后下沉着地，脚掌踏实（重心



图568



图569



图570



图571

偏右脚)，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；在腿顺缠膝外旋屈膝提起向左前迈步着地，以脚跟为轴脚尖外转后，脚跟蹬地随身腾空，屈膝扣合向左旋转225度后着地，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳逆缠腕内旋向左前上领劲击出，当转身未落地时变顺缠腕外旋，由头右侧屈肘回身向前击出，臂微屈坠肘位在胸前，拳心略偏左上，虎口偏右上；左拳由眼前逆缠腕内旋屈肘收回至左肋旁，当回身未下沉落地时，拳由左肋旁逆缠腕内旋经胸前向前上击出，略下沉变顺缠腕外旋，位在眼前，拳心略偏右上，虎口偏左上，双拳心相对，右拳略前，左拳略后。眼瞻前顾后，耳听身后。（图568、569、570、571）

要领：这个动作练时速度很快。要求右拳击出，左肘收回，身体腾空旋转时发劲要对称。当身体下沉双脚落地时，身勿左歪右斜或后仰，中正劲不丢。

### 第63式 回头当门炮

（定势胸向东 1个动作分3节）

动作1：

身先略向转（胸向东略偏东南）螺旋略上升，吸气，再向左转约50度（胸向东北）螺旋下沉，呼气，再向右转约50度（胸向东）螺旋上升，先吸后呼气，重心由偏右再偏左再移偏右前。身法：竖脊、开胸、突腹右旋，沉右臀，略翻左臀，松胯、圆裆，变长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、合裆，再变竖脊、略开胸、突腹右旋，沉右臀，略翻左臀，松胯、扣裆。同时，右腿顺缠膝外旋（重心先偏右脚），再逆缠膝内旋，五趾抓地，再顺缠膝外旋，屈膝扣合向前蹉步以脚跟顿地发劲，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿先逆缠膝内旋，再



图572



图573

顺缠膝外旋（重心移偏左脚），五趾抓地，再逆缠膝内旋，屈膝扣合，与右脚同时向前蹉步，以脚跟顿地发劲，后脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳以双逆缠腕内旋先向前上里折腕，再以双顺缠腕外旋由眼前下沉至两膝中线



图574

前下，再变双逆缠腕内旋上翻经腹前向胸前击出，双臂屈肘下坠，拳心斜线相对，右拳在前，左拳略后，间距约10厘米。眼看双拳，耳听身内。（图572、573、574）

要领：这个动作练时速度很快。要求身法上要做到“欲前先后”“欲下先上”，往复需有折叠之意。发劲时要双拳发劲，双脚蹬步发劲，呼气同时完成。劲要整，要松活弹抖，勿前俯后仰。

### 第64式 搬身捶

（定势胸向西北 两个动作分5节）

动作1：

身先向左转约135度（胸向西北）螺旋上升，再向右转约90度（胸向东北）螺旋下沉，重心由右偏左再移偏右，吸气再呼气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，下沉左臀，翻旋右臀、松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，略翻左臀，松胯、合裆。同时，左腿先顺缠膝外旋，脚掌踏实（重心偏左脚），再逆缠膝内旋，脚跟（与右脚同时）蹬地弹起腾空快速略收腿调裆下沉，屈膝与右膝合，脚掌踏实，



图575



图576

五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，五趾抓地，变顺缠膝外旋，脚跟（与左脚同时）蹬地弹起，腾空快速收腿调裆略下沉，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心再移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳由胸前逆缠腕内旋向左前上旋位在左胸前约45厘米左右，拳心向下略偏左外，再变顺缠腕外旋先略向左侧前划弧，再下沉至两膝中线前下，臂微屈肘坠，拳心向上略偏前，虎口向左略偏下；右拳由胸前顺缠腕外旋向右前略下展开，位在左肩右前略上方，拳心向上略偏左，再变逆缠腕内旋略划上弧里合，经鼻前合于左肩前，以虎口贴住肩前，屈肘下坠，拳心向左前下，虎口向里上。眼先看右拳，再看左侧，耳听身右后。（图575、576）

要领：这个动作速度很快。要求动作呼吸要密切配合，双脚蹬地弹起略收腿调裆下沉着地，与双臂拳的开合及呼气同时完成。

### 动作2：



图577



图578



图579

图577同图235。

图578同图236。

图579同图237。

以上动作 2 与第15式搬身捶动作 2 的动作练法相同，可参见第15式搬身捶动作 2 的动作说明，故不重写。

### 第65式 拗鸾肘

(定势胸向南 5 个动作分 8 节)

动作 1:

身先略向左转(胸向西北略偏西)螺旋上升，再向右转约近90度(胸向东北略偏北)螺旋下沉，重心先偏左，重心下沉走下弧再移偏右，先吸气再呼气。身法：竖脊、开胸、略突腹左旋，翻右臀，沉旋左臀，松胯、圆裆，长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，略翻左臀、松胯、合裆。同时，左腿先顺缠膝外旋(重心先偏左脚)，再逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋，再变顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实(重心再移偏右脚)，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳由左膝上方先略向左前外上扬逆缠腕内旋，再变顺缠腕外旋略向左侧划弧下沉里合至两膝中线前下，腕放松后翻折，臂微屈肘坠，拳心向右前上方，虎口偏左前；右拳由右大腿上方偏外侧先顺缠腕外旋略上起略里



图580



图581

合，再逆缠腕内旋向右侧大腿外下沉，位在右膝外侧略下方，坐腕臂半圆，微屈肘略坠，拳心向外下方，虎口偏左前下。眼先左顾右盼，再看身左侧，耳听右后方。（图580、581）

要领：这个动作练时先快后较慢。要求动作运劲要以腰为主宰，胸、腰、腹、胯折叠运化开合旋转，即拳论所谓：“紧要全在胸中腰间运化”。身法上要做到“欲右先左”，“欲下先上”之意。

### 动作2：

身先略向右转约15度（胸向东北）螺旋下沉，再向左转约180度（胸向西南）螺旋上升，重心先偏右再移偏左，先呼气再吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、略沉右臀，略翻左臀，松胯、合裆；变竖脊、开胸、突腹左旋，沉左臀，翻旋右臀，松胯、圆裆。同时，左腿先逆缠膝内旋，五趾抓地，再以脚跟为轴脚尖略上翘，变顺缠膝外旋约180度脚尖着地，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；同时，右腿先顺缠膝外旋（重心先偏右脚），再逆缠膝内旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实，



图582



图583

五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左拳由两膝中线前下变掌顺缠腕外旋下沉，先向右经右膝前向右上变逆缠腕内旋，经右肩前向左上眼前向左侧外开展，臂半圆腕后翻，微屈肘坠，位在左眼左前方，掌心向左前，指尖偏右上方；右拳由右膝外侧略下方先逆缠腕内旋略下沉向左侧后外，变顺缠腕外旋里折腕掙在右肋旁，臂弯屈肘下坠，拳心向上，以四指背中节贴在右肋旁。眼看左掌兼顾右拳，耳听身右后方。（图582、583）

要领：这动作练时速度很快。要求身快速向左转时右胯要放松、勿直。做到劲别对称，维持身体平衡。两腿要做到开中有合，身要正，勿左歪右斜。

### 动作3：

身继续向左转约45度（胸向南）螺旋上升再下沉，重心偏左，先吸后呼气。身法：先竖脊、略开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰，沉左臀，略翻右臀，松胯、扣裆。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝扣合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿逆缠膝内旋，屈膝扣合上提里转下沉震脚，脚



图584



图585

掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左掌由左眼左前方先逆缠腕内旋向左外略上方开，再顺缠腕外旋下沉里合经腹前合击于右肘前；右拳仍捩腰里折腕逆缠腕内旋里转，以右肘先略下沉，再向前略上方合击左掌，屈肘下坠。眼先看左手，再看右前方，耳听身后。（图584、585）

要领：这个动作练时速度较快。要求身向左转时勿左歪右斜。左掌与右肘合击，右脚下沉震脚要同时完成，劲要整不要散乱。

#### 动作4：

身向左转约45度（胸向东南）螺旋上升，重心全部放在左腿，吸气。身法：竖脊、开胸、收腹、敛臀，吸气、提肛、松胯、合裆，沉左臀。同时，左腿顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空，右腿屈膝上提逆缠膝内旋里转脚提起。同时，两肩松沉，左掌贴在右肘处逆缠腕内旋粘连旋转至右肘上；右拳由右肋处里下折腕贴左小臂里下侧，逆缠腕内旋粘连向右，再向头前略上中线棚起，右肘尖位在右眼右前方，眼看



图586



图587

身右侧，耳听身左后。（图586、387）

要领：这个动作练时速度很快。要求左掌贴右肘向中线上棚时，要上下相合，身要正，勿左歪右斜。

动作5：

身先向左转约45度（胸向东）螺旋下沉，再向右转约90度（胸向南）螺旋略上升，重心左、右、偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰，沉右臀，略翻左臀、松胯、合裆；变竖脊、开胸、突腹右旋，沉左臀，略翻右臀，松胯、扣裆。同时，右腿先逆缠膝内旋里转下沉向右侧迈步，屈膝扣合，以脚跟先着地发劲，再顺缠腕外旋，脚掌踏实，



图588



图589



图590



图591

五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿先顺缠膝外旋，五趾抓地，再变逆缠膝内旋，脚跟提起离地脚尖贴地向右侧迈半步，屈膝扣合，以脚跟顿地发劲，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左掌与右肘贴连旋转先向左下沉在胸前绕一圈，由双逆缠腕内旋变双顺缠腕外旋，向右侧微偏下以右肘尖发劲，右拳向里上折腕，拳心向右。眼看身右侧，耳听身左后。（图588、589、590、591）

要领：这个动作练时速度很快。要求右肘尖与左掌合力发劲，与右脚向右侧迈步左脚跟步发劲，呼气同时完成。发劲要整，要富有弹性勿僵。

### 第68式 顺鸾肘

（定势胸向南 1个动作分4节）

动作1：

身略向右转约15度（腕向南略偏西南）下沉，再向左转约105度（胸向东），先螺旋上升再下沉，重心由左移右再移左，吸气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、略翻左臀，沉



图592



图593



图594



图595

右臀，松胯、圆裆；变竖脊、略开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆，沉左臀。同时，右腿先略顺缠膝外旋，五趾抓地，再逆缠膝内旋，屈膝合（上下相合与左膝合）上提脚离地；左腿先逆缠膝内旋再顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左掌贴于右肘处，与右肘臂先略双顺缠腕外旋向右略偏下，再双逆缠腕内旋粘连经右上、头前略上向左外下沉。眼看右肘外侧，耳听身左后。（图 592、593、594、595）

身向右转约90度（胸向南）先螺旋下沉再略上升，重心移偏右再偏左，呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀，翻左臀，松胯、合裆；变竖脊、开胸、突腹右旋，翻右臀，沉左臀，松胯、扣裆。同时，右腿顺缠膝外旋，屈膝扣合向右侧迈一大步，脚跟着地发劲，脚尖再落地，脚掌踏实，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，五趾抓地，（当右脚踏实后）脚跟提起离地，屈膝扣合，脚尖擦地跟进半步，以脚跟震地发劲，脚掌踏实（重心偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，双拳变双



图596



图597



图598



图599

顺缠腕外旋经胸前分向胸前左右，变双逆缠腕内旋以肘尖向两侧偏下发劲，左拳略里折腕，以拳心指背中节轻贴左胸部下方，拳心向里，虎口向上。右拳略向里折腕以拳心轻贴右胸略上方，拳心向里，虎口向上，双拳间距约10厘米左右。眼看右肘外侧兼顾左肘，耳听身后。（图596、597、598、599）

要领：这个动作练时速度很快。要求上棚左肘、提右膝时要上下相合，身勿左歪右斜。发劲时安手、脚同时结合呼气完成，并要松活弹抖。

## 第67式 穿心肘

(定势胸向南 1个动作分4节)

动作1:

身先略向右转约15度(胸向南略偏西南)螺旋下沉,再向左转约105度(胸向东)螺旋上升再下沉,重心由左移偏右再移偏左,吸气。身法:长脊、拔背、含胸、塌腰、沉右臀,略翻左臀,松胯、圆裆;变竖脊、略开胸、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆,沉左臀。同时,右腿先顺缠膝外旋(重心偏右脚),五趾抓地,变逆缠膝内旋,屈膝合



图600



图601



图602



图603

(上下相合与左膝合)上提脚离地,左腿先逆缠膝内旋(重心先偏左脚),再顺缠膝外旋,屈膝与右膝合,脚掌踏实(重心再移在左脚),五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,左拳顺缠腕外旋由左胸略下方变掌,合于右肘小臂上,粘连与右臂肘先双顺缠腕外旋略向右外下沉,再变双逆缠腕内旋上棚起。眼看右前,耳听左后。(图600、601、602、603)

身向右转约90度(胸向南)螺旋上升,重心由左移偏右,呼气。身法:长脊、拔背、含胸、塌腰、翻右臀、沉左臀、松胯、合裆;变竖脊、开胸、突腹右旋,略翻左臀,沉右臀、松胯、扣裆。同时,右腿顺缠膝外旋向右侧迈一大



图604



图605



图606



图607

步，以脚跟先着地发劲，脚尖再着地，屈膝扣合（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋，五趾抓地，（当右脚着地后）脚跟提起离地，脚尖擦地跟进半步，以脚跟顿地发劲，五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，左掌合于右肘小臂上，与右臂肘粘连逆缠腕内旋向左下沉，再合力向右侧上击出，右肘位在右眼右前方，拳里下折腕，左手位在右小臂腕部下面，左臂屈肘下坠。眼看身右侧，耳听身后。（图 604、605、606、607）

要领：此式练时速度很快。要求动作以腰为主宰，棚时要上下相合。发劲时要松活弹抖。右肘尖向右上棚出与左肘尖下坠形成右上左下对称劲。

### 第68式 窝底炮

（定势胸向南 两个动作分4节）

动作1：

身先向右转约近45度（胸向西南）螺旋略上升，再向左转约90度（胸向东南），螺旋下沉再上升，重心先偏右下沉移左，先吸后呼再吸气。身法：竖脊、略开胸、收腹、吸气、敛臀、提肛、松胯、圆裆，沉右臀；变长脊、拔背、含胸、塌腰、翻左臀，沉右臀，松胯、合裆；再长脊、拔背、略含胸、突腹左旋，沉左臀，略翻右臀，松胯、圆裆。同时，左腿脚跟略上提，脚尖擦地，先逆缠膝内旋横向左后退一大步，再脚跟着地变顺缠膝外旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心再偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先顺缠膝外旋，脚掌踏实（重心先偏右脚），五趾抓地，再逆缠膝内旋，脚跟提起脚尖擦地划里弧横向撤后一步，屈膝



图608



图609



图610



图611

与左膝合，虚步脚尖点地，位在左脚横向右侧。同时，两肩松沉，右拳由胸前与左掌由右腕下变拳，先以双逆缠腕内旋里折腕向右前上旋转棚出，再以双顺缠腕外旋由右前上划外弧下沉，经膝前中线略上升，右拳位在腹前中线约50~60厘米处，臂微屈肘坠，拳心向上，虎口向右；左拳变逆缠腕内旋，臂弯屈肘下坠，拳心贴腹上左侧前，虎口向上。眼先看右前上双拳，再看右肘外侧，耳听身后。（图608、609、610、611）

要领：这动作练时速度较快。要求双拳逆缠里折腕向右

前上棚时，同时退左脚要右前上与左后下沉形成对称劲，以达到“支撑八面”的要求，蓄势右臂肘引进时要悬臂，便于引化。

动作2：

身先略向左转（胸向东南略偏东）螺旋下沉，再向右转约50度（胸向南）螺旋上升，重心先左后移右前，再移偏左后，先吸后呼气。身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、敛臀、吸气、松胯、合裆，下沉左臀；变竖脊、开胸、突腹右旋，沉左臀、略翻右臀，松胯、扣裆。同时，右腿先逆缠



图612



图613



图614



图615

膝内旋里合提起，再顺缠膝外旋向右侧横向上步，屈膝扣合，脚跟蹬地发劲，脚掌踏实（重心移偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿先顺缠膝外旋（重心先偏左脚），五趾抓地，（当右脚着地变实后）逆缠膝内旋，屈膝扣合，脚跟提起，脚尖擦地跟半步，脚跟顿地发劲，脚掌踏实（重心再移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空。同时，两肩松沉，右拳由腹前中线顺缠腕外旋先向左前（欲右先左之意）划弧，再向右侧外发劲，右臂伸展7、8分，里折腕，臂里侧半圆，微屈肘坠，拳心向里上，高与右肋部同，虎口向右上；左拳贴在腹上左侧前粘连先逆缠腕内旋，后顺缠腕外旋，肘下坠以肘尖向左后略下发劲。眼看身右侧前，耳听身左后。（图612、613、614、615）

要领：这动作练时速度较快。要求右脚逆缠里转上提随右拳左引，做到上下相合，先蓄好劲后再向右上步，以右拳与右脚跟顿地同时发劲。左脚跟半步顿地发劲，与左肘向外略下发劲，与右拳发劲形成对称。

### 第69式 井甬直入

（定势胸向西南 两个动作分3节）

动作1：

身快速先向左转约45度（胸向东南）略螺旋上升，再向右转约45度（胸向南）略螺旋下沉，重心先右后移偏左，先吸后呼气。身法：竖脊、开胸、突腹左旋，沉右臀，翻左臀松胯、圆裆；变长脊、拔背、含胸、塌腰、沉左臀，翻右臀，松胯、合裆。同时，左脚先顺缠膝外旋，变逆缠膝内旋，屈膝与右膝合，脚掌踏实（重心移偏左脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；右腿先逆缠膝内旋（重心先偏右



图616



图617



图618



图619

脚), 五趾抓地, 再以脚跟为轴脚尖略上翘, 顺缠膝外旋外转约80度着地, 脚掌踏实, 五趾抓地, 涌泉穴要虚脚心空。同时, 两肩松沉, 右拳变掌逆缠腕内旋先向里略下沉绕一小圈, 再向右前外上升变顺缠腕外旋再下沉, 臂微屈肘略坠, 掌心向下, 指尖向右外前, 位在右膝前上约30厘米处; 左拳贴紧在腹侧略上方, 屈肘下坠, 粘连先逆缠腕内旋, 后顺缠腕外旋随身旋转。眼看右掌, 耳听身后。(图616、617、618、619)

要领：这动作练时速度很快。要求动作运劲以腰为主宰，结合丹田运用抖劲，身先左再向右快速旋转，以手领劲，脚随身转，身勿左歪右斜。

动作 2：

身快速向右旋转约近45度（胸向西南），螺旋先上升再下沉，重心偏右，吸气、身法：长脊、拔背、含胸、塌腰、收腹、敛臀、吸气、提肛、松胯、合裆、下沉右臀。同时，右腿顺缠膝外旋，屈膝与左膝合，脚掌踏实（重心偏右脚），五趾抓地，涌泉穴要虚脚心空；左腿逆缠膝内旋膝上提（先上下左右相合）向右脚尖里前方下沉，虚步脚尖点地。同时，两肩松沉，左拳由腹上左侧，逆缠腕内旋里折腕变掌向左膝前下插去，臂微屈肘坠，掌心向左外，指尖向前下；右拳由右膝前上方顺缠腕外旋里合上翻合于左腋下，屈肘下坠，掌心向上，指尖向左侧外。眼看左手前，耳听身后。（图620）



图620

要领：这个动作练时速度较快。要求以手领劲，手到脚到。左手向前下插时重心偏右，后形成对称，以求稳定，两膝要合住劲。

## 第70式 风扫梅花

（定势胸向南 两个动作分4节）

动作 1：

图621同图211，



图621

动作 2:



图622



图623



图624



图625



图626

图622同图212。

图623同图213、图624。

图625同图215、图626。

此式动作练法与第12式风扫梅花的动作练法相同，唯方向相反，第12式定势胸向北，此式定势胸向南，可参见第12式风扫梅花的动作说明，故不重写。

**第71式 金刚捣碓**  
(定势胸向南 两个动作分4节)

动作1:



图627



图628

图627同图216，图628。

动作2:



图629



图630



图631



图632



图633



图634

图629同图217、图630。

图631同图218。

图632。

图633同图219。

图634。

此式动作练法与第13式金刚捣碓的动作练法相同，唯方向相反，第13式定势胸向北，此式定势胸向南，可参见第13

式金刚捣碓的动作说明，故不重写。

### 第72式 收势

(定势胸向南 1个动作分5节)

#### 动作1:

身微右转(胸向南略偏西南)略上升,再微左转(胸向南)略下沉,先吸后呼气。同时,含胸塌腰、松胯、圆裆。同时,两腿屈膝合,两脚掌踏实,五趾抓地,涌泉穴要虚脚心空。同时,两肩松沉,双臂手在腹前微下沉逆缠腕内旋向左右分开,从身两侧自然抬起,吸气,两手高度与肩平,掌心向下,然后双手顺缠腕外旋翻转,掌心向上,变双逆缠腕内旋向前上划弧,屈肘里合至面前,两掌心向下,指尖相对,双手下沉沿胸、腹中线至腹前,随双手下沉的同时呼气,徐徐气沉丹田,双手掌心渐转向里,指尖相对,高度与脐同,双手再略顺缠腕外旋分向身左右两大腿外侧,两臂自然下垂,掌心向里,指尖向下。眼视前方,耳听身后。(图635、636、637、638、639、640、641)



图635



图636



图637



图638



图639



图640



图641

**要领：**这个动作练时速度先稍快后慢。要求双手顺缠外翻向前上、屈肘翻腕逆缠里合时动作要轻灵圆转。双手下沉时动作沉稳、呼气深长、随双手下沉使胸肌放松气沉丹田。

练完后应感到气运全身，呼吸自然，津液下咽意想沉到丹田，以达到健身补肾的作用，如果发生气喘现象，则应检查动作运劲是否放松和呼吸与动作配合是否自然。

一路太极拳和二路炮捶连起来练时，一路预备式胸向南起势，胸向北收势，而炮捶预备式胸向北起势，胸向南收势，即还原成一路预备式姿势。

## 第五章 太极炮捶之“用”——技击法

### 第1式 起势

#### 动作1:

设乙上右步用双手向甲腹部按来，欲将甲推倒失势。甲即乘乙双手将按腹部之时，身微右转，再向左转螺旋下沉，重心先左后右。同时，两腿先左逆右顺缠、再左顺右逆缠旋转，两脚五趾抓地。同时，两手迅速抓住乙双手腕、指，以左顺右逆缠向上提（“欲下先上”之意，给对方造成错觉），再左逆右顺缠坐腕下按截乙双手。乙双手腕、指被拿疼痛而处于背势欲后退逃走，甲即乘势跟步进身，双手继续以左逆右顺缠向前上拦截拿乙双手腕、指、使乙受制失势。

#### 动作2:

设乙上右步用右拳或掌向甲头部或胸部击来。练法上有快和慢，这是根据当时情况，做到急缓相应。对方击拳速度快，甲即乘势随身右转，重心先左后移偏右。同时，双腿左逆右顺缠，右脚向右后撤一大步，右脚五趾抓地，左脚跟步并于右脚左侧旁，脚尖点地。同时，双手以左顺右逆缠用指劲，这是对方来势快速勇猛，欺身太近，故退右脚以避来势，双手向右侧后棚掇劲加强，顺势将乙掇出。

### 第2式 跃步金刚捣碓

#### 动作1:

设甲双手搬乙右臂时，乙后退速度快且距离较远，甲即

跃步腾空向前跟进，右腿缠缠外转膝里扣，脚掌踏实，五趾抓地，左腿逆缠里合，套于乙右腿后，脚跟着地，脚尖上翘里合，准备用里扣外翻之势将乙摔倒失势。

#### 动作 2：

乙左膝被蹬如要退步，甲则乘势进左步向乙裆内插去，或用左腿套在乙右腿脚后管住。同时，左臂手封住乙右臂肘，以按或搦向乙胸前击出，右手则封闭乙右手腕，随左手发出时，右手也向乙腹部击出，这是插裆。

如走乙外侧，则用左腿管住乙。左腿里扣，双手发劲，打击乙胸腹等部，这是里扣外翻的摔法。进步时乙如果退得快，可用跃步跟进方式，快速向乙进攻。

#### 动作 3：

甲进步向乙胸前发劲时，乙退得快，甲则用左手指向乙面部、眼眉等部抖指发劲打击。而后右手向乙下部发劲击出，乘势重心左移。同时，两腿左顺右逆缠旋转，用右脚向乙迎面骨（膝前胫腓骨）踩击。要求做到上、中、下同时向乙进攻，使乙难于防护。

#### 动作 4：

接上动作，甲左手向前弹抖击打乙面部，乙如后仰，甲左手变虚收回右肘弯处，同时，右手变拳向乙胸部及下颏击出。同时提右膝向乙下部撞击。

甲左手向前抖击打乙面部，右手变拳向乙胸部下颏击出，右拳上击乙下颏时，乙如后仰，则乘势以右肘击乙胸部，提右膝撞击乙下部，下沉则用右脚踩击乙脚面，右拳、左掌合击乙腹部，与呼气同时完成，向乙上、中、下盘进攻，使乙受击失势。

金刚捣碓是象形之意，震脚在拳理上是沉气劲整，步伐

的前进、后退、跃步前进是根据当时对手的位置，距离远近而定。

动作的快或慢，是对敌搏斗时适应当时情况，根据“动急则急应、动缓则缓随”来运用的。

### 第3式 懒扎衣

动作 1:

乙进右步用双掌向甲胸部击来，或用双掌向甲胸部推来，欲将甲推倒失势。甲视距离及速度，距离远及时进左步走乙外侧，距离近及时退右步、进左步，仍走乙右外侧。甲乘乙双掌未到之机，身迅速右转，重心左移螺旋下沉。同时，左腿逆缠里转，五趾抓地；右腿顺缠外转，向右后撤步，五趾抓地。同时，双手左掌、右拳向乙胸部或下颏击出，使乙身后仰失去平衡。

甲乘乙受制身体失去平衡之机，身向左转螺旋下沉，重心右移。同时，右腿逆缠里转，脚掌踏实，五趾抓地；左腿顺缠外转，脚跟提起离地，脚尖贴地划弧，后撤并于右脚左侧旁，脚尖点地。同时，双手抓住乙双手腕指，逆缠交叉下来拿乙双手腕指，使乙处于被势。

甲乘乙双手被采拿失势之机，身向右转螺旋下沉，重心偏右后。同时，右腿顺缠外转膝里扣，脚掌踏实，五趾抓地，脚尖上翘顺缠外转，脚跟着地落于右脚前，脚尖上翘外撤套于乙右脚后封住乙右腿脚。同时，甲双手继续拿住乙双手腕指，继续逆缠利用身法向左上外再向右旋转交叉截、绞、拿乙双手腕指，使乙受制失势。

甲乘乙受制失势之机，身向左转螺旋下沉，重心偏左。同时，左腿顺缠外转膝里扣，脚掌踏实，五趾抓地；右腿逆

缠旋转里扣，形成拗步，用膝盖跪乙右腿，使乙右腿受制不能撤步。同时，双手继续逆缠拿住乙双手腕指，同时用右肘向乙胸面等部击出，使乙受击或向后摔倒失势。

#### 动作 2：

接上动作，如前倒乙跃出摔倒失势，这时丙从前面进右步用右拳或掌向甲胸部或面部击来，甲乘势身向左转螺旋下沉，重心偏右。同时，两腿左顺右逆缠，左脚五趾抓地，右脚跟步并于左脚右侧旁，五趾抓地。用左手逆缠斜向左外下采截丙右拳，同时，右手逆缠用捌劲向内胸部或面部击去，距离远则用上右步插裆，距离近时，用肘击丙胸或面部。

#### 动作 3：

设乙如用双掌或拳向甲右肋猛击。甲即乘势身向左转，屈膝双脚蹬地腾空跃起，双腿左顺右逆缠旋转（原地落脚或向左后侧落地），套步用摔法。同时，右臂肘顺缠下沉用采劲截引乙来势，使其失控，同时，重心变左，腿法上或用右腿向乙裆、腿部横蹬或斜向下采。双臂交叉，左手腕合左右臂近肘的含义一是在左臂手以逆顺逆缠划上弧，右臂手顺缠（引进用采劲）与左臂手合用采劲，左臂手（捌劲）旋转绕翻。二是右臂肘下沉引进乙之采劲，左手交叉在上，既保护面部，防乙用捌劲反击甲面部，又可以在运用肩靠肘击合力进攻。

#### 动作 4：

设乙以右手拿甲右手腕，左手管住甲右肘臂，右手顺缠旋转上挑，左臂肘逆缠里扣下按，欲制甲肩、肘反关节或用力使甲肘关节脱臼。这时甲则乘势进步、插裆贴身用肩靠或肘击乙胸部。另外进步套在乙腿后乘势下沉，肘击乙胸、腹部，同时右膝里扣乙腿弯，运用里扣外翻之法把乙摔倒。

### 动作 5：

接上动作，在甲用肩靠、肘击乙时使乙后退，如乙退得快，甲即两腿迅速左逆右顺缠向右侧迈步发劲。这时，甲乘势出右手逆缠用捌劲（手掌）向乙面、胸、肋等部击出，与呼气同时完成，迫使乙被击失势。

### 动作 6：

按上动作，乙撤步并以左手从甲右臂下上撩。截甲右手捌劲击其面、胸、肋等部。甲即乘势身微左转螺旋下沉，重心偏左。同时，两腿左顺右逆缠旋转，两脚五趾抓地。同时，左手抓住乙左手腕指，顺缠变逆缠拿乙左手腕指，右手在乙左臂上顺缠下沉，以采劲配合左手截拿乙左臂手，使乙左臂手被采拿受制肘腕手关节痛苦失势。

## 第4式 六封四闭

### 动作 1：

设乙用右拳向甲右肋击来速度迅猛，甲即乘乙拳未到之机，迅速身微右转，再向左转，重心由右移偏左。同时，两腿左逆右顺缠变左顺右逆缠，双脚蹬地腾空跃起向左侧落地腿脚，脚掌踏实，五趾抓地。右臂先逆缠（欲左下先右上之意）再迅速顺缠下沉用采捌劲将乙右臂裹出使其落空，再乘势将乙击出。

### 动作 2：

设乙用手将甲左手腕抓住，同时另一只手抓住甲肘关节，乙左手外翻用顺缠劲拧甲左手或腕，同时右手由顺变逆缠上托下按，欲将反臂拧着将甲按倒或用左手顺缠上翻，配合右手逆缠用力向下猛按，欲将甲肘关节脱臼。这时甲乘乙按甲左手时，左臂、肘、腕、手用逆缠随右转折腕，如乙左

手臂突然迅速粘连旋转下沉，则用采、捌劲截断乙左手劲路，同时右手逆缠出手抓住乙左肘截断乙双手的劲，同时反拿乙左手腕使其处于背势。如再不欲放过乙，则可用左肘向乙击出。

#### 动作 3：

设乙从前面用双手将甲拦腰抱住，其来势凶猛，欲将甲摔倒在地，甲乘势迅速身向右转螺旋上升，身腾空跃起再下沉，重心略偏右前。同时，两腿左逆右顺缠旋转，两脚蹬地腾空跃起，右脚先落地震脚，左脚后落地震脚（原地落脚或向左后撤步落脚），以避乙来势凶猛。同时，双手臂环抱合拢，用左顺右逆缠由胸下向前上乙之咽喉或面部要害之处上捌、挤、捌劲发出即解乙环抱之围，又可将乙发出跌倒。

#### 动作 4：

设乙进左步用左拳或掌向甲胸部击来，且乙已逼近，来势凶猛。甲即乘势身向左转螺旋下沉，再略上升，重心走下弧移偏左。同时，两腿左顺右逆缠旋转向左后撤一大步，左脚五趾抓地，右脚跟并于左脚右侧旁，脚尖点地。同时，左手迅速逆缠拿住乙左手，随身撤步向左后捌拿乙左手腕，右手逆变顺缠拿乙左肘，配合左手逆缠向下采拿乙左手腕指，使乙受制或向左外捌出失势。

#### 动作 5：

接上动作在捌时，乙乘势向前上左步向甲裆内插来，并用左肩向甲胸部靠击，欲将甲击倒。甲即乘势身向左转螺旋下沉，重心偏左。同时，左腿顺缠外转，脚五趾抓地；右腿逆缠里转脚提起向乙左腿胫腓骨蹬出或套在乙左腿后，准备用里拍外翻摔法将乙摔出。甲双手继续用捌劲以左逆右顺缠劲向乙身左侧外加捌劲，同时，右手臂由顺变逆缠，粘连外旋

上托引乙肘部，随势用右肘上挑，向乙左肘或左肋击出，使乙处于背势。

#### 动作 6：

乙左肘部被击或粘住不得使靠劲如后退。甲即跟步以右手肘臂与左手由双逆变双顺缠，向前略下向乙胸、腹等部按出，将乙发倒或在乙后退时，用进步插裆、身向左旋转同时突出右外胯用胯靠击乙，同时配合双手使按劲，向乙胸、腹等部击出，将乙发出。

### 第 5 式 单 鞭

#### 动作 1：

设乙从甲右前方以双手按或抓住甲双腕及肘部，上右步用猛力欲将甲推出跌倒在地。甲乘势身右转螺旋下沉，重心在左后。同时，双手顺缠左前、右后以右引使乙双手劲斜分成隅角不能合力发劲，甲左手乘机向乙腹部击出。同时，甲左腿逆缠里转，脚跟落地，脚掌踏实，五趾抓地。右腿顺缠里合提起，向乙下盘膝胫腓骨横蹬击，使乙失势倒地。

#### 动作 2：

设接上例，乙欲将甲右臂反扭过去，使甲成背势。甲即乘势身向左转螺旋下沉，重心由左变右。同时，两腿左顺右逆缠旋转，右脚落地踏实，五趾抓地，左脚跟提起脚尖点地外撇，顺势右臂手逆缠从左臂肘里下侧旋转，向乙腹部或右肋部击出。同时，甲左手乘右手向乙腹或右肋击去之前，配合右臂手旋转解脱右手之时，用逆缠从乙右腕里侧略向上向里加外棚劲，向左侧外分乙右臂手之劲，使其手开劲散，借势用右勾手击出，使乙失势。

#### 动作 3：

乙上右步用左手管住甲左手腕，右手管住甲左肘，双手用按劲将甲推出跌倒，甲即乘势身右转，重心全部放在右腿。同时，右腿顺缠外转膝里扣，脚五趾抓地，左腿逆缠里合，脚提起，左臂引进，同时提左膝里合，向外斜下向乙右膝蹬击，乙双手按劲落空，甲将要出腿蹬击之势，乙欲后退逃走。甲即乘势双脚蹬地跃步向前跟进，左腿套在乙右腿后准备用摔法将乙摔出。

#### 动作 4，

接上动作，甲用左腿脚蹬套在乙右腿之后，身向左转螺旋下沉，重心由右移偏左。同时，两腿左顺右逆缠旋转，右脚尖里勾，两脚五趾抓地，贴身用肩外靠，配合左膝里扣合发劲，使乙后仰摔倒在地。

#### 动作 5：

甲用左脚将乙右腿套住，配合左肩靠里扣外翻之时，乙左右旋转欲引化或要退右步甲即乘势身向右转再左转螺旋下沉，重心先右后移偏左。同时，两腿先左逆右顺缠、再左顺右逆缠旋转向左侧蹉步发劲，两脚五趾抓地。用左肘向乙胸部击出或用左臂手施捋劲外开，向乙胸、头等部击出，使乙受击失势倒地。

#### 动作 6：

接上动作，乙被甲左手捋劲发出失势，这时另一对手丙从正面上左步用双手向甲胸部击或推来，欲将甲推倒失势。甲即乘乙双手将按来之时，身微右转螺旋下沉，重心偏右。同时，两腿左逆右顺缠旋转。同时，右勾手在右前方，以顺变逆缠里合钻扣翻转，截挂乙左臂手腕，使其劲散落空身前倾。同时，左手顺缠下沉向乙胸部击出，将乙发出而失势。

此动作是一势终了，是运化、沉气，劲要形于手指到梢

节，重心略偏右，左臂肘下沉（“左重则左虎”）上下相合。另外是左臂肘向左发劲要形成对称的劲，所谓有左即有右对称。对称，这是拳术运化发劲，稳定自己平衡的关键，即中定劲，能支撑八面。

## 第6式 搬拦肘

一种练法（定步）的用法

动作1：

设乙从正面进右步用双手向甲胸部击来，欲将甲胸部震伤或推出跌倒在地。

甲即乘势身快速先向右转略下沉，再向左转约90度，重心先右后左。同时运用身法开合胸腰运化折叠。同时，左腿先逆变顺缠，右腿先顺变逆，两脚五趾抓地。同时，双手变拳以左顺右逆缠向下沉，再向左上翻，左拳由腹前上翻，由乙双臂内横击乙右臂手侧，右拳由右膝略前上里合上翻，横击乙左臂手外侧，使乙双臂手击甲胸之直劲被截，甲双臂拳同时向左横击，截乙受伤而失势。

动作2：

设乙从正面上左步用双手向甲胸部击或推来，欲将甲击伤或推倒。

甲即乘势身快速微向左转下沉，再向右转90度上升，重心由左移偏右。同时，左腿顺变逆缠，右腿逆变顺缠，两脚五趾抓地。同时，双拳变左逆右顺缠迅速翻转下沉，以左臂拳逆缠上翻，横击乙右臂手外侧，右臂拳由胸前乙双臂内，顺缠向右略上横击乙左臂手里侧，使乙双臂手击甲胸之直劲被截，甲双臂拳同时向右横击截乙，乙受击而失势。

两种练法（半活步）的用法

### 动作 1:

设乙从甲身左侧进右步用右拳向甲左肋部击来，欲将甲肋部受击倒地。

甲即乘势身先向右转，再向左转先下沉再上升，重心由右移偏左。同时，两腿左逆右顺缠再变左顺右逆缠，屈两膝扣合，两脚蹬地向左侧蹉步发劲，两脚五趾抓地。同时，左臂手由左眼左侧前顺缠略外开下沉里合，以采捌劲截击乙右臂拳，使乙击甲左肘之劲被击截落空，身前倾失势。紧接着甲左臂拳屈肘，乘乙失势前倾之机向乙胸、面等部横击出，使乙被击失势倒地。同时，右手由右眼右侧前变拳逆缠下沉至右膝外下，再向里中线上翻屈肘发劲。如乙失势身前倾斜度大，则甲右拳可同时击乙面部，使乙被击失势跌击。

### 动作 2:

设乙从甲身右侧进左步用左拳向甲右肋部击来，欲将甲肋部受击倒地。

甲即乘势身先右转螺旋略上升，再向左转螺旋下沉，再向右转螺旋上升，重心右、左、右。同时，右腿先顺后逆再变顺缠，左腿先逆后顺再变逆缠，两脚同时蹬地向右侧蹉步发劲，五趾抓地。同时，右臂手由胸前先逆缠向右上翻外捌乙左臂手，再变顺缠略外开下沉里合，以采捌劲截击乙左臂拳，使乙击甲右肋之劲被截击而落空，身前倾失势。紧接着甲右臂拳屈肘乘乙失势身前倾之机，向乙胸、面等部横击出，使乙被击失势倒地。同时，左手由左胸前先顺缠上翻，再变逆缠里合下沉至左膝外下，再向里中线上翻屈肘发劲。如乙失势身前倾斜度大，甲左拳可同时击乙面部，使乙被击失势倒地。

三种练法（活步）的用法

### 动作 1:

设乙由甲身左侧进步，提右脚向甲左膝、胯、肋部踢或蹬出，欲将甲蹬倒或踢出。

甲即乘势身快速先略左转上升，再向右转下沉，重心先左后移偏右。同时，左腿顺缠外转，右腿逆缠里转，两脚五趾抓地，（当双手变拳要下沉时）双腿以左逆右顺缠旋转，同时，双脚跟原地跳起再落地（这是为了加强动作速度），或向右侧跳起略退再着地踏实，五趾抓地，这是因为乙距甲太近，向右侧跳起回退着地，以避乙右脚向甲踢蹬之势。同时，甲左手由左眼左侧前，变拳快速略逆缠上扬，再顺缠略外开下沉里合，以采捌劲向乙右腿膝下胫腓骨处击出，使乙下肢胫腓骨被击失势前倾。同时，右手由右眼右侧前方变拳先略顺缠，再变逆缠向右下沉至右膝外下，以配合左拳动作，使动作协调，维持身体平衡。

### 动作 2:

接上动作，甲乘乙右腿下肢被击失势身前倾未变招之机，身迅速先略左转略上升，再向右转下沉，再向左转上升，重心先偏左移偏右，再移偏左。同时，两腿左顺右逆缠进步，变左逆右顺缠退步，两脚五趾抓地，再变左顺右逆缠向左侧乙右腿后蹉步发劲。同时，双拳先以左逆右顺缠略向左上扬，变左顺右逆缠向右下沉合蓄势，再向左上继续以左顺右逆缠屈肘，向乙胸前及面部击出，使乙胸、面等部受击失势倒地。或配合左腿套住乙右腿之机，用左膝里扣乙右膝腿弯，结合上击用里扣外翻之势，将乙向甲身左侧外后抖出跌倒在地。

### 动作 3:

设乙由甲身右侧进步、提左脚向甲右膝、胯、肋等部踢

或蹬出。

甲即乘势身快速先略右转略上升，再向左转下沉，重心先偏右，后移偏左。同时，右腿顺缠外转，左腿逆缠里转，两脚五趾抓地，（当双拳要下沉时）双腿以左顺右逆缠旋转，同时，双脚跟原地跳起再落地，这是为了加强动作速度，或向左侧跳起略退再着地踏实，五趾抓地，这是因为乙距离甲太近，向左侧跳起回退着地，以避乙左脚向甲踢蹬之势。同时，右拳由胸前中线逆缠上扬，再顺缠外开下沉里合，以采捌劲向乙左腿膝下胫腓骨处击出，使乙下肢胫腓骨被击失势前倾。同时，左拳在左肋侧顺缠向右上扬至胸前中线，再变逆缠向左下沉至左膝下，以配合右拳动作，以求动作协调，维持身体平衡。

动作 4：

接上动作，甲乘乙左腿下肢被击失势身前倾未变招之机，身迅速先略右转上升，再左转下沉，再向右转上升，重心先偏右再偏左，再移偏右。同时，两腿左逆右顺缠进步，变左顺右逆缠退步，两脚五趾抓地，再变左逆右顺缠向右侧乙左腿后蹉步发劲。同时，双拳先以左顺右逆缠略向右上扬，变左逆右顺缠向左下沉合蓄势，再向右上继续左逆右顺缠屈肘向乙胸前及面部击出，使乙胸、面等部受击失势倒地。或配合右腿套住乙左腿之机，用右膝里扣乙左膝腿弯，结合上击用里扣外翻之势将乙向身右侧外后抖击，跌倒失势。

## 第 7 式 跃步护心捶

动作 1：

接上式搬拦肘动作 4。

设甲刚将身右侧乙摔出跌倒在地，丙由甲身左侧进右步

用双拳向甲左肩及胸部击来，欲将甲推出或击倒。

甲即乘势身快速向右下沉，重心再向右移。同时，两腿以左逆右顺缠，五趾抓地。同时双臂拳顺缠放松，先以左逆略上变顺缠下沉，右手略上翻变逆缠下沉，这样可避双拳击甲之势。再乘丙双拳击甲之劲落空失势，身前倾未变招之机。

设（一）丙距甲距离较近，甲即迅速身向左转上升，重心在右。同时，左膝、脚逆缠里合上提，向丙右膝或腹部蹬出，同时，右腿顺缠外转，五趾抓地。同时，双臂屈肘折腕用左肘向丙胸部击出，稍远则用左腕背及拳击丙面部，右拳则右下顺缠配合以备变势进攻。

设（二）如丙距甲再远一些，甲则身微右转下沉，再向左转上升，双脚先左逆右顺缠蹬地腾空跃起，变左顺右逆缠下沉，两脚五趾抓地。同时，双臂拳向左领劲，经头前上身腾空旋转向丙头、面等部下沉，以采劲先左，后右击出，将丙击出摔倒在地，失去反攻能力。

动作 2：

设乙在甲身右侧以双手抓住甲右臂肘、腕，欲将甲推出跌倒在地或反关节欲擒住甲受制。

甲即乘势身快速向左转下沉，重心在左。同时，双腿以左顺右逆缠快速跳起，左脚向左外下沉震脚，五趾抓地，右腿向右前乙裆内插步，用右脚蹬乙下肢胫腓骨处，使乙下肢被蹬击受制失势。同时，甲双拳以双逆变双顺缠左前上引进，使乙双手之劲落空，这叫上引下进之法。

动作 3：

设（一）乙双手按劲落空失势，甲乘机右腿插入乙裆内，距离乙较近，甲随即身向右转下沉，重心偏左。同时，左腿逆缠变实，五趾抓地，右腿顺缠膝里扣，脚掌踏实，五趾抓

地。同时，右拳变逆缠下沉向乙胸、腹、肋部击出，距离乙稍远则用右腕拳向乙腹部或裆内击去，使乙失势跌倒在地。同时，甲左拳及臂肘以横捩劲向乙右耳门或右肋部击去，使乙身失势跌倒在地。

设（二）接上动作，甲用上引下进之法不能取胜乙，乙变招上右步双手向甲胸部推来，欲将甲推出跌倒在地。

甲即乘势身向右转下沉，重心偏左。同时，两腿左逆右顺缠向右侧蹉步发劲，两脚五趾抓地。同时，右臂拳变逆缠下沉粘乙左臂肘里侧，以采捩劲截乙左臂肘，使乙左臂受截身前倾失势。同时左臂拳顺缠上棚圈截乙右肩肘外侧，配合右拳采捩劲截乙左臂肘手，使乙向甲身右侧摔出跌倒在地。

#### 动作4：

设（一）接上动作，身右侧之乙已被甲摔出跌倒在地，这时丙从甲身左前方用左脚向甲裆内踢来，欲将甲踢倒在地。这时甲即乘势身向左转下沉，重心变偏右。同时，两腿左顺右逆缠，两脚五趾抓地。同时，左拳带臂肘向前外下沉，以采捩劲截击丙迎面骨，使丙左腿迎面骨被采劲受截失势。同时，右拳以逆顺逆缠由右后上翻，经右耳下向前略下沉向丙胸腹击出。使丙受伤倒地失去反攻能力。

设（二）身右侧之乙已被甲摔出跌倒在地，这时，丙从甲身左前方上右步用双手臂向甲胸部或两肩部推来，欲将甲推出跌倒在地。

甲即乘势身向左转螺旋下沉，重心偏右。同时，两腿左顺右逆缠向右侧前蹉步发劲，两脚五趾抓地。同时，右拳以逆顺逆缠由右后上翻，经右耳下向前略下沉截丙左臂手腕，使其劲散，紧接着向丙胸部击出，使丙身后仰摔出失势，同时，左拳臂肘向前外下沉，以采捩劲截丙右臂肘，向丙腹部

击出，左拳配合右拳合劲向丙身前中线胸腹等部合力击出或推出，使丙失势摔倒在地。

### 第8式 跃步斜行

动作1：

设（一）乙从甲身左侧进右步用双手掌向甲肩、肘等部施按劲击来，欲将甲击伤或推出跌倒。

甲即乘势身快速先略向左转略上升，再向右转螺旋下沉，重心右、左、右，这是身法上的“欲右先左”、“欲下先上”的运用之法，这样做一方面可使力量作用发挥出最大的效果；另一方面容易使乙判断错误便于引发制胜乙。同时，甲左腿先顺后逆缠，右腿先逆后顺缠，两脚五趾抓地。同时，左手由腹前先略逆变顺缠向右膝前略上引进，使乙双手按劲落空身前倾失势。同时，右拳变掌由咀前先略顺缠向右前上略开外转，再逆缠里转向乙胸、面等部击去，使乙胸、面等部击受伤。另一作用则是用手掩护脸左侧以防乙击甲，同时为下一动作靠近乙身用左肩拳击乙胸部与手加强合力击乙作好准备。

设（二）乙在甲左前方用双手臂将甲拦腰抱住，欲将甲摔倒失势。甲即乘势身快速略向左转螺旋下沉，重心偏右，同时，两腿左顺右逆缠，两脚五趾抓地。同时，双拳变掌在身前中线双逆缠旋转上引过头，双腕交叉双臂肘向乙胸肋等部拥挤，配合身体下沉，使乙双臂手抱甲腰部之劲散，平衡失调身向后仰。

甲乘乙身体失去平衡之机，乘势身向右转螺旋下沉，重心变左后移偏右。同时，两腿左逆右顺缠，两脚五趾抓地。同时，左手顺缠外转下沉至右膝前略上，左肩贴进乙身体用

肩靠击乙，同时，右手逆缠里转下沉向乙胸、面部击去，使乙胸、面等部被击或将乙推出失势。

### 动作 2：

接上动作，设乙双掌按劲被甲左臂肘引进落空身前倾失势，乙胸部因失势前倾而贴近甲左肩。

甲即乘乙后坐未调整好重心平衡之机，身快速向左转先略下沉再上升，重心由右下沉变左。同时，左腿顺缠外转，五趾抓地，右腿逆缠里转，五趾抓地，再脚跟提起，脚尖擦地向左脚旁虚步并步脚尖点地，贴近乙身用左肩及右掌合力向乙胸部击出，将乙击出以制胜。如距离稍远则用左肘尖向乙腹部及肚子击出，使乙被击失势倒地。如距乙再远一些，则用左腕背向乙胸、面等部点击，使乙胸、面等部被腕背点击失势而制胜。

### 动作 3：

设（一）甲与乙各出右步对面站立，乙用双手抓住甲双腕或双手，或甲用双手抓住乙双腕或双手，乙欲将甲双臂腕手绞住，使甲转动失灵而受制。

甲即乘势身快速先向左转螺旋上升，再向右转螺旋下沉，重心在左。同时，右臂手顺缠向头前乙面左侧击去，将乙面部受击或使乙身向右后方仰身，同时，左手腕里勾顺缠，向甲左侧外下沉运用采劲，使乙右手臂被采，身偏向右后仰身。同时，甲左腿先顺后逆缠，五趾抓地，右腿先逆屈膝上提，向乙裆内腹部撞击，使乙受制跌倒失去反攻能力。

如乙避开，则甲右手变逆缠向甲右侧下方采乙左手腕，同时，甲左臂手以逆顺逆缠，由左胯外侧上翻里合，托截乙右臂手。同时，甲右脚顺缠下沉震脚，落于左脚旁。这样甲左手翻里合托截乙右臂手，及甲右臂手向甲右侧下方采

乙左腕手和右脚下沉震脚，加强向右下肘采劲，将乙向甲身右侧翻出失势跌倒。

甲身向右转螺旋下沉，重心全部移到右腿，甲即乘乙双臂被绞时，提左腿进步套在乙右腿后，使乙转换后退受制。无论乙用双手抓甲双手腕，或甲主动抓住乙双手腕时，最后甲、乙双手腕臂互绞，而变成甲绞乙双手臂，不管甲主动绞或乙先主动绞，总之通过这个动作，变成甲顺乙背。

设（二）条件如上述设（一），甲即乘势身快速先向左转上升，再向右转下沉，重心是先左后偏右后。同时，左腿先顺缠，脚五趾抓地，变逆缠里转向左前乙右腿后迈步套住乙右腿，同时，右腿先逆缠（随右手上领）屈膝上提，向乙裆内或腹部击出，使乙被击受制倒地，失去反攻能力，乙如避开，甲借势身向右转，腿收回下沉跳下着地，五趾抓地。同时，甲左手领劲动作，为上述设（一）。将乙右手绞于乙胸前略下贴住，使其右臂肘失去棚劲被压扁，身转动不灵。同时，甲右手顺缠上领绞乙左手，向乙面部左侧击去，使乙面部受击失势。乙如避开，甲乘势领劲快速由中线下沉绞乙左臂手（将乙右臂手压住，左臂手绞住），再向甲右侧展开牵乙左臂手，使其双臂手被绞住压扁。同时，甲右手牵乙左腕手使其身前倾失势。配合下一动作4，左膝里扣乙右腿弯和左手向左外下沉外翻之势，将乙摔倒在地。

动作4：

乙双臂被绞住，甲乘势身先略向右转螺旋略上升，再向左转螺旋下沉，重心先右后移偏左。同时，右腿先顺缠外转，再逆缠里转，五趾抓地。左腿先逆缠里转，再顺缠外转膝里扣套住乙右腿。同时，双手左顺右逆缠，左手将乙右臂手按扁贴于乙胸前，右手牵捋乙左臂手腕，以棚捋劲将乙捋

出，使乙身前倾失去平衡。甲乘乙调整身体平衡之机，左手肘向左下沉（上下相合）外翻，将乙摔倒或发出。贴身用左肩靠，乙如右转欲逃，甲引用右肘里合向乙胸肋部击出。如距离乙稍远，可用左肘下外翻，再运用左勾手配合，左腿里扣，将乙摔倒。

#### 动作 5：

接上动作，设（一）乙右腿被套住，如提腿换步身向右转欲变招，甲即乘势以右掌向乙胸、肋、面部击出，将乙击倒。

设（二）乙双手被绞住，右腿被甲左腿套住，在甲右臂下沉外开，左膝里扣要摔乙时，乙身向右转，双臂下沉，同时以右脚为轴，左腿乘势向左侧外迈步，变成左实右虚，并乘机想用左肘向甲身右侧进击。甲即乘势身向右转螺旋下沉，重心变左。同时，两腿左逆右顺缠，两脚五趾抓地。同时，以右肘手向右外展开，用捩劲击乙头部右侧，乙如让开，甲左勾手背乘机用捩劲击乙头右侧或身右侧，使乙失势倒地。

#### 动作 6：

接上动作，甲右手用捩劲击乙头部右侧，乙向左侧低头欲避开变招制胜。甲即身略向左转螺旋略下沉，重心偏右。同时，两腿左顺右逆缠，两脚五趾抓地。左手截乙右臂手，趁乙低头之机，右臂手迅速顺缠下沉向乙颈、胸部击发，乙被发出而失势。

### 第 9 式 熬腰压肘

设（一）：（一种练法之用法）

#### 动作 1：

设乙从右前方上右步，用双手拿住甲右臂腕肘，欲使甲右臂腕肘受制而失势。

甲即乘势身迅速向左转螺旋下沉，重心偏右。同时，两腿左顺右逆缠，屈两膝合蓄势，两脚五趾抓地。同时，右掌顺缠变拳翻转，下沉至两膝前下，以解脱乙擒拿甲右臂肘之势，使乙双手劲落空身前倾。同时，甲左勾手逆缠变拳下沉至左腿外侧下，以稳定身体平衡。

#### 动作 2：

接上动作，乙双手拿甲之劲散落空，身前倾调整平衡之机。

甲即乘势身向右转，螺旋上升再下沉，重心偏左。同时，两腿左逆右顺缠，两脚五趾抓地。同时，右臂拳逆缠屈肘击乙面部，再变顺缠里折腕，以拳背向乙头前和后心击去，使乙被击失势。同时，甲左拳在左膝外下，以顺、逆缠向左上翻与右拳形成对称劲，如乙避开甲右拳进击之势，甲则用左拳向乙左耳门击去，使乙受击失势。

#### 设（二）：（二种练法之用法）

#### 动作 1：

设乙由甲右前方进左步用双掌向甲胸部及右肋部施按劲击来，欲将甲胸、肋等部被击倒地。甲即乘势身快先略右转，再向左转螺旋下沉，重心先右变偏左。同时，两腿先左逆右顺缠，再变左顺右逆缠，两脚五趾抓地，以避乙双掌击来之势。同时，甲右臂手由右肩右侧前，先快速略逆缠变拳略上扬，再顺缠下沉经身右侧前用采劲截绞乙左臂手，将乙左臂手截开或绞住，使其劲落空失势。同时，甲左勾手由左肩左侧前，先快速略顺缠略上翻，变逆缠里转由乙右肘腕上里合下沉，用采捌劲截绞乙右腕肘部，使乙被截绞受制身前

倾失势落空。

动作 2:

接上动作 1, 乙双臂手被甲双腕臂、肘以采、捌劲截绞受制失势身前倾落空。

甲即乘乙未恢复身体平衡之机, 身快速先略向右转略上升, 再向左转下沉(蓄势), 再向右转上升再下沉, 重心左、右、左。同时, 双腿以左逆右顺缠, 变左顺右逆缠, 先略上升后下沉, 再以左逆右顺缠双脚跟蹬地腾空略向上向右转下沉着地发劲, 两脚五趾抓地。同时, 右拳由两膝中线前快速以逆、顺、逆、顺缠旋转一圈, 向乙头部或后心击去, 使乙被击倒地, 同时, 甲左拳在左膝左侧快速以顺、逆、顺、逆缠, 由身左侧向左上翻与右拳形成对称劲。如乙失势前倾近甲左拳时, 则用左拳即向乙左耳门击去, 使乙被击受制失去反攻能力。

## 第10式 井揽直入

动作 1:

设乙由甲身右前进右步, 用双手抓住甲右臂肘及右腕部, 欲施按劲将甲推出跌倒在地。

甲即乘势身向右转下沉, 重心偏左。同时, 两腿左逆右顺缠, 变左顺右逆缠, 两脚五趾抓地。同时, 右臂拳先顺缠再逆缠上翻, 变顺缠里合下沉至两膝前下, 使乙双手按劲落空身前倾失势。同时, 左拳顺缠由左耳左侧变逆缠里合向左膝外侧下沉, 以配合右臂肘引进保持平衡, 准备反攻乙。

动作 2:

接上动作, 甲乘乙双手按劲落空失势之机, 即乘势身向右转上升, 重心变右。同时, 左腿逆缠里转, 五趾抓地, 右

腿顺缠外转，以脚跟为轴，脚尖略上勾外转，脚掌踏实，五趾抓地。同时，甲右拳由曲膝前下，顺缠变掌向左略下沉，再上起变逆缠，经身左前向右上绕，将乙右腕抓住向右外展开，使乙右侧露出空间。同时，左拳由左膝外下顺缠外翻变掌下沉，变逆缠至左耳下，准备以肘或手击乙右臂肘或身右侧。

### 动作 3：

设接上动作，甲乘乙身向左转，右腕被牵住身右侧暴露空间之机，甲即乘机身向右转，先略上升再下沉，重心在右。同时，右腿顺缠外转膝里扣，五趾抓地，左腿逆缠屈膝脚提起向乙右腿后跨步，或用左脚向乙右膝踩击。或向乙右胯踩击，使乙右胯、膝部被踩击受制失势倒地。

乙如退右步，甲即右手顺缠拧乙右腕与出左大臂交叉，使其处背势。同时，甲左肘（距乙近）向乙头部右侧击去，（距乙远）则用左手逆缠向乙腹、裆内或右肋部下插击出，将乙击出倒地。

## 第11式 风扫梅花

### 动作 1：

接上式动作 3，乙右腕被牵，身向左转，右侧半身露出空间，这时甲左手向乙右肋部或腹部裆内插去，当贴近乙身时，甲左手坐腕逆缠向乙身右侧或下部发劲击出，使乙被击受制。同时，甲右手牵乙右腕向甲右外上逆缠绷出，使乙右臂肘不能落下救援，身右侧或下部被击之势。甲随身向右转约90度下沉，重心偏右。同时，双腿以左逆右顺缠，以脚尖为轴随身右转，脚跟向左前旋转平行着地发劲，如距离乙近，则用左外胯向乙右胯撞击，将乙撞出。左手坐腕发劲击

乙和双脚跟发劲要同时，是为了劲整，加强击乙的力量效果。

### 动作 2：

设接上动作，如甲左手向乙身右侧或下部击出，乙身略右转，同时，左脚向左前跨一步，避甲左手击来之势，准备变招取胜。

甲即乘势身向右转约230度，先略下沉再略上升，重心由左移偏右再移偏左。同时，右腿以脚尖点地，向右后顺缠划外弧（背步即插步，统称拗步）停住，同时，左腿逆缠里转，以脚跟为轴脚尖略上翘，随身旋转后脚掌踏实，五趾抓地。同时，甲右手牵乙右腕，继续逆缠向右外掬出，同时，左手由逆变顺缠，向乙右胯按去或插入乙裆内，屈肘上翻里合，将乙用肩、臂扛起离地，配合右手屈肘上牵乙右腕之劲，将乙身扛起摔倒在地。

## 第12式 金刚捣碓

### 动作 1：

设乙由甲正面进右腿，用右拳向甲面部或胸部击来，欲将甲击出倒地。

甲即乘势身先略向右转，再向左转下沉，重心在左。同时，左腿先逆后顺缠，五趾抓地，右腿先顺后逆缠虚步向乙右膝或裆内踢去，使乙受制失势，失去反攻能力。同时，甲左手由左眼左侧前，逆缠里合下沉截乙右臂肘，使乙右臂击甲的直劲落空失势。同时，甲右手由右肋右侧可顺缠里合下沉，再向前击乙腹部，将乙击出失势。

### 动作 2：

接上动作，右掌向乙腹部击出，乙身后仰变虚，甲右手

变拳向乙胸部及下颏击去，同时提右膝向乙下部撞击，下沉则用脚踹乙脚面。

### 第13式 鹿身捶

#### 动作1：

设乙从右前方进左步，用双手抓住甲双手腕，欲使甲双手腕被拿受制失势。

甲即乘势身先向右转，再微左转螺旋下沉，重心偏左。同时，两腿先左逆右顺缠变左顺右逆缠，两脚五趾抓地。同时，左掌及右拳变掌双顺缠向乙胸前上引（“欲下先上”“欲左先右”之意），双手变双逆缠下沉里折腕，在腹前中线分向左右肋下，使乙拿甲之双手劲散。

#### 动作2：

接上动作设乙双手拿甲之双手劲散。甲即乘势身向左转螺旋下沉，重心偏左，再右移微偏右。同时，左腿顺缠外转膝里扣，脚五趾抓地。右腿逆缠里转，向右贴地蹬出，绊乙左腿，使乙跌倒失势。同时，双手顺缠向左右分开，使抖劲展腕，将乙的双手解脱分开，甲的双手继续顺缠旋转，向上里合及乙的左右太阳穴及颈部，右腿同时配合蹬击乙之左腿，使乙上下被击失势。

#### 动作3：

接上动作，设乙欲避开甲上下击来之势，乙随即重心右后移，身微左转撤左步，含胸塌腰、沉肩坠肘，迅速用双手抓住甲双手腕（乙右手抓住甲左手腕，左手抓住甲右手腕），欲使甲双手腕被拿受制失势。

甲即乘势迅速以右手逆缠抓住乙右手腕，身先向右转螺旋下沉，再向左转螺旋上升，重心偏右。同时，两腿先左逆

右顺缠，变左顺右逆缠旋转，两脚五趾抓地。同时双手先向右前逆缠，再向左外略前旋转，绞截乙双手腕，使乙受制身体失去平衡。

乙双手腕被绞截身体失去平衡之际，甲即乘势身右转螺旋下沉，重心先左后偏右。同时，两腿左逆右顺缠旋转，两脚五趾抓地。同时，双手腕交叉粘连，变顺缠绞截乙双手腕，向左里再向右前，双拳以左逆右顺缠里勾腕，向乙胸部下颏、面部等击去，将乙击出失势。

#### 动作 4：

接上动作，设乙避开甲双拳击来之势，并继续用双手抓住甲右手腕及臂肘，施按劲欲将甲推出跌倒失势。

甲即乘势突向左转螺旋下沉，重心偏左。同时，双腿以左顺右逆缠快速跳起，左脚向左外下沉震脚，五趾抓地。右腿向右前乙裆内插步，用右脚蹬乙下肢胫腓骨处，使乙下肢被蹬击失势。同时，双拳以双逆变双顺缠左前上引进，使乙双手之劲落空，这叫“上引下击”之法。

#### 动作 5：

接上动作，设乙双手按劲落空，或甲乘机右腿插入乙裆部，近距离甲随即乘势身向右转下沉，重心偏左。同时，双腿左逆右顺缠，两脚五趾抓地。如乙后退，则甲两脚蹬地向右侧蹉步发劲。同时，右拳变逆缠下沉，向乙胸、腹、肋部击去，近距离可用肘向乙肋部腹部回击，稍远则用右腕背点击或用拳击乙裆部，使乙受击倒地。同时，甲左拳及臂肘以横捩劲向乙右耳门或右肋部击去，使乙受击跌倒在地。

#### 动作 6：

接上动作，设乙未被摔倒并乘势转身进左步，用左拳向甲胸部击来，或外开左臂肘手横击甲面部。甲即乘势身向左

转螺旋下沉，重心偏右。同时，双腿左顺右逆缠旋转，两脚五趾抓地。以左手将乙左腕，由上而下逆缠下沉至左腹前，里折腕拿住乙左手腕。同时，右臂、肩、肘配合身向左转之势，以肩、臂、肘、手截乙左臂肘，使乙左臂肘受制失势。

动作 7:

接上动作，设乙左臂肘手受制，甲还不想放过乙时，甲即乘势身微右转螺旋下沉，重心偏右。同时，两腿左逆右顺缠，两脚五趾抓地。同时，左手拿住乙左手逆缠旋转，右肩臂肘下沉，越过乙左大臂下，右拳先顺缠左旋，再逆缠右上翻，以肘向乙胸、面击出，贴身用臀部和背部靠击乙左胯肋部，将乙击出跌倒失势。

#### 第14式 撒身捶

动作 1:

设乙由甲左侧前进右步，用右拳向甲方肋部击来，或进左步，提右脚向甲左肋部或腹部踢来，欲将甲左肋或腹部击伤而制胜。

甲即乘势身快速以腰为主宰，身先向左转螺旋略上升，再向右转螺旋下沉，重心由右移偏左再移偏右。同时，两腿左顺右逆缠，两脚五趾抓地，再两脚踏地，变左逆右顺缠弹起腾空，快速略收腿调档下沉，脚掌踏实，五趾抓地。同时，以左臂手先逆后顺缠下沉施采劲，截击化去乙击来之拳或踢来之脚，使乙击甲之劲被甲采劲截击受制失势，或化去乙击甲之势，使乙击来之劲落空失势。同时，甲右臂手先顺略开，后变逆缠里合至左肩前，以保护甲身左侧，另外准备捋乙右臂腕手。

动作 2:

接上动作，设乙击甲之劲被甲用采劲截击落空失势。甲即乘乙未恢复身体平衡之机，身体快速以腰为主宰，身先快速略左转略螺旋上升，再略向右转螺旋下沉，再向左转螺旋上升，重心由左移偏右再移偏左。同时，两腿先左顺右逆缠，变左逆右顺缠，再变左顺右逆缠，身向上腾空向左侧蹉步脚跟发劲，脚掌踏实，五趾抓地。同时，以右臂手顺逆缠搬挪乙右臂腕，同时，甲左臂手以逆顺缠向乙右肋部击出，使乙被击受制倒地。双脚向左蹉步脚跟发劲，与双拳分开击乙之劲同时完成。蹉步是为了快速接近乙调整距离，脚跟发劲是为了加强击乙的威力。

### 第15式 斩手

动作1：

设甲左手腕被乙拿住，乙欲用擒拿，使甲左臂腕受制而取胜。

甲即乘势身快速以腰为主宰，先略向左转略上升，再向右转螺旋下沉，重心先左再下沉移偏右。同时，两腿先左顺右逆缠，变左逆右顺缠旋转，两脚五趾抓地。同时，左臂拳先逆缠略上扬，变顺缠里合下沉，施采劲以求解脱左臂腕被乙拿住之劲。同时，甲右臂拳先顺缠略上翻，变逆缠下沉至右膝外侧前。

动作2：

接上动作，设（一）甲左臂手先逆后顺缠施采劲下沉里合，未能解脱被乙擒拿的左臂腕。

甲乘势身快速先略向右转下沉，再向左转螺旋上升，重心由右移偏左。同时，两腿左逆右顺缠，变左顺右逆缠旋转，左脚以脚跟为轴外转90度，脚掌踏实，五趾抓地。同

时，左臂腕手快速以顺、逆、顺缠先向右下沉再向左前上翻，以求解脱被乙擒拿的左臂腕。同时，甲右臂拳以逆、顺、逆缠由右膝外旋转，先下沉，再上翻，经头右侧上至左手右上准备击乙。

设（二）由于甲左臂腕手先逆后顺缠下沉里合，施采劲以解脱乙擒拿甲左臂腕之势，并使乙劲落空。

甲即乘势身快速以腰为主宰，先略向右转略下沉，再向左转螺旋上升，重心先左再下沉移偏右。同时，两腿左逆右顺缠，变左顺右逆缠旋转，左脚以脚跟为轴外转90度，脚掌踏实，五趾抓地。同时，甲左臂腕手以顺逆、顺缠，先向右下沉，再向左上翻，用腕背向乙面部击出，将乙击出倒地。同时，右拳以逆、顺、逆缠，由右膝外下沉，先下沉再向上翻，经头右侧上至左手右上方，准备击乙。

### 动作3：

接上动作，设（一）如甲左臂腕由甲前下旋转后，再向左上提翻出，仍未能解脱出左腕被擒拿之势。

甲即乘势身快速旋转，先微右转略上升，再向左转螺旋下沉，重心偏左。同时，左腿先逆后顺缠旋转，五趾抓地。右腿顺缠提起。同时，甲左手先略逆缠略上劲，再顺缠略向前下沉，使乙拿甲左腕之手劲散。同时，甲右拳快速先顺缠略上扬，变略逆缠向乙擒拿甲左臂腕的手腕以采劲击，使乙拿甲左腕的手被甲采击而失势。同时，甲右膝逆缠旋转，脚乘机向乙的脚面施踩劲下沉踩击，将乙脚而被踩击跌倒，失去反攻能力。

接上动作，设（二）甲左臂腕部向乙面部击出，同时，甲右拳已翻至左手右上方，准备击乙。乙如身向右转退右步，避开甲左腕背击向面部的点击，欲变招制胜。

甲即乘势身快速旋转，先微右转略上升，再左转螺旋下沉，重心偏左。同时，左腿先逆后顺缠旋转，五趾抓地。右腿脚顺缠提起。同时，左手略逆缠略上扬，再略顺缠向前略下沉，配合领劲维持身体平衡。同时，甲右拳先略顺缠上场，变逆缠向乙头左侧太阳穴或耳门击出。同时，甲右脚向乙左膝或脚面施采劲踩击。这样上下同时向乙进攻，使乙被甲击中，受击倒地失去反攻能力。

### 第16式 翻花舞袖

#### 动作 1：

设上式新手仍未解脱被乙擒住的左手腕，甲身即快速微左转，再向右转约45度，重心偏右，再偏左。同时，双腿先左顺右逆缠，变左逆右顺缠，脚掌踏实，五趾抓地。同时，运用抖劲左臂手先逆后顺缠放松，左拳以逆顺缠合于左肘弯里略上，这是为了解脱被擒之左腕运用的“欲右先左”、“欲合先开”之法。

#### 动作 2：

接上动作，甲身快速向左转约135度，重心移偏右。同时，双腿左顺右逆缠随身左转旋转，两脚跟提起。同时，双手以双逆缠运用左上提，右下斩，甲右手可向乙擒甲左腕之手腕、肘部或其他胸、腹等部斩击，以求解脱被擒的左腕。

#### 动作 3：

接上动作，甲在上提下斩时，还不能解脱被擒的左腕，这时就需要继续向左旋转，以身躯翻转腾空跃起作进一步的解脱，身快速向左旋转约270度，先上升再下沉，重心先偏右，再移偏左后。同时，双腿以左顺右逆缠随身旋转，双脚

蹬地腾空跃起（左先右后），双腿落地下沉震脚（左先右后或同时落地），两脚五趾抓地。同时，双手缠劲先以左逆右顺缠将身带起翻转，变左顺右逆缠由上至前上向乙头部及胸部劈下，使乙被击受制倒地。

### 第17式 掩手肱捶

#### 动作1：

设如上式未将乙击下，甲借机双脚蹬地身腾空先略向左转，再向右转先上后下沉，重心变偏右后。同时，双脚跟蹬地以左顺右逆缠随身腾空，变左逆右顺缠以左前右后下沉震脚，五趾抓地。同时，双手以双顺缠，先向右前左外开，再向前上乙头部双耳门合击，如乙低头避开，随即下沉变双逆缠，以双采劲向乙头部后脑玉枕穴采击，使乙被击受制倒地。

#### 动作2：

设乙进右步用双手拿住甲左手、臂、肘，以左手顺缠外翻抓住甲左手腕，右手逆缠拿住甲左肘，甲上托下压拿甲左臂手。欲将甲左手肘关节受制，或将甲使腰劲推出摔倒失势。

甲即乘势身左转螺旋上升，重心偏右。同时，两腿左顺右逆缠旋转，左脚尖外转（开），右脚五趾抓地。同时，被乙拿之左手臂肘逆缠里转，手腕外翻，左臂肘向左旋转棚化，以解脱左手肘被拿之势。同时配合右拳顺缠向乙左胸肘击出，将乙击出跌倒失势。

设乙未被击出，甲左手臂肘未能解脱还成被拿之势。

甲即乘势身向右转螺旋下沉，重心变略偏左。同时，两腿左逆右顺缠旋转，左脚尖里转合，右脚掌踏实，五趾抓

地。同时，被乙拿劲左手腕逆缠，左肘随身右转里合，配合右拳由顺变逆缠经乙左臂上，抓乙右手指、腕，配合左肘截乙右手指、腕，使乙右手指、腕被截，采拿受制失势。

设乙右手指、腕被甲左肘和右手合力截拿受制，乙右手因被截拿疼痛身前倾失去平衡之机。

甲即乘势身左转螺旋下沉，重心渐移向左前。同时，两腿左顺右逆缠旋转，两脚五趾抓地。同时，甲右手继续抓住乙右手腕，逆缠下沉，使采劲截采乙右手及左臂。贴身可用左肩靠击乙，近距离用左肘向乙胸、肘等部击出。左臂手逆缠外翻，视距离远近，远则用手掌击乙胸或面部，近距离则用适合关节相应击出，同时配合左膝里扣，左臂、肩、肘、手的外开劲将乙击出或摔倒。

#### 动作 3：

设乙进右步用双手双逆缠，左手抓住甲右臂肘，右手抓住甲左臂肘，欲将甲向身后推倒跌出失势。

甲即乘势身先右转螺旋上升，再略左转下沉，重心左、右、左。同时，两腿先左逆右顺缠，变左顺右逆缠双脚蹬地，向前蹉步换裆下沉震脚，两脚五趾抓地。同时，左掌、右拳双逆缠两臂随身右转外开，使乙拿甲双臂肘之劲散，再随身左转变双顺缠，右拳截绞乙左臂肘手，左掌截绞乙右臂肘，使乙双臂受制失势，或以左掌顺缠，向乙右胸、肋、耳门击出，将乙击出失势。

#### 动作 4：

接上动作，设甲未将乙击出，乙双手抓甲双臂之手未能解脱。

甲即乘势身左转螺旋下沉，重心偏右。同时，两腿左顺右逆缠旋转，两脚五趾抓地。同时，左臂手逆缠下沉里合，

使采劲截乙右臂肘拳。右拳顺变逆缠下沉里合，使采劲绞截乙左臂肘手，使乙双手臂拿甲之双手被解脱受制失势。

动作 5：

接上动作，乙双手臂受制失势，乙含胸右转退右步欲逃走。

甲即乘势身左转螺旋上升，重心移偏左前。同时，两腿左顺右逆缠旋转，两脚五趾抓地。同时，以左前手掩护，右拳从左肘下逆缠向乙胸部击出。同时，左掌逆缠向后收至胸前，左肘向后下发劲，以保持身体平衡，形成右前（拳）、左后（肘）的对称劲，以加强右拳的发劲力量，将乙击出跌倒失势。

另外掩手肱拳技击含义是多方面的，这是快和慢、大和小、远和近、刚和柔适应练习、不能定死。

快和慢：是急缓相应练习。

大和小：是根据当时情况如何走“捷径”练习。

远和近：距离较远需动作迅速，跃步向前，攻敌于不备，近是一着即发。

刚和柔：是蓄发相变练习。

敌攻内：周身含有截，采突然变步（虚实）下沉，使敌处于背势。

敌攻外：周身有棚劲，一着即开（发劲）。

震脚：是加重周身下沉的采劲，腿法中含有跺意。

不震脚：是迅速变换虚实。

## 第18式 转身飞步拗鸾肘

动作 1：

设是蓄势。如甲欲对于包围，甲即乘势身右转螺旋上

升，重心全放在右腿。同时，两腿左逆右顺缠旋转，右脚五趾抓地。左膝上提，左脚离地提起。同时，右拳由右肩前方顺缠外转屈肘收回至右肋部，左手半握拳贴左肋略逆缠里转。甲欲击前方对手并脱包围，欲前先后先向后提起蓄势，这是攻击对手前的准备。

### 动作 2：

接上动作，设对手从三向包围过来。甲即乘势身左转约315度螺旋上升，再下沉，重心是右、左、右。同时，左脚向前迈大步蹬地身腾空，右拳向前方乙面部击出，在身随拳腾空旋转未下沉时，左手臂逆缠由左肋经胸前，向左外丙耳门劈去，然后身下沉双脚着地上下相合。这是身脱重围指东打西、指南打北之法。

### 动作 3：

接上动作，设甲身腾空旋转以右拳及左掌将前方及左侧乙、丙击出，或击退之后。甲即乘势身微右转螺旋下沉，再略左转螺旋上升，重心偏左前。同时，两腿先左逆右顺缠，变左顺右逆旋转，两脚五趾抓地。同时，甲随身下沉以右肘向甲原来右侧丁胸、腹等部击出。同时配合左掌的合击，将丁击出倒地。

## 第19式 前三运手

### 动作 1：

接上式拗鸾肘动作 3，甲的右肘向丁胸、腹等部击去，丁退右步、身右转、含胸塌腰避甲肘击之势，并欲变招胜甲。甲即乘势身快速向左转约45度略上升，重心偏左。同时，两腿左顺右逆缠旋转，左脚五趾抓地，右脚并与左脚旁，脚尖点地，以左手臂逆缠上棚，向丁面部击出。同时，

右手以顺缠向丁胸、腹等部击去，将丁击出倒地。

#### 动作 2：

甲刚刚将丁击出倒地，丙从甲身右侧进左步，用双掌向甲右胸、肋等部施按劲击来，欲将甲击伤或推出跌倒在地。

甲即乘势身略向左下沉，重心偏左。同时，左腿顺缠外转膝里扣，脚掌踏实，五趾抓地。右腿逆缠屈膝脚提起，向右侧丙左腿胫腓骨蹬击。同时，甲左手继续逆缠上棚领劲，右手继续顺缠领劲引进，使丙双手按劲落空失势，或配合右腿逆缠屈膝脚提起，向右侧丙左腿裆内或后迈步，运用“上引下进”之法，准备将丙摔倒在地。

#### 动作 3：

接上动作，甲右腿插向丙裆内或腿后，身微左转略下沉，再向右转先下沉再上升，重心先左再变偏右。距离远近，选用肩、靠、肘击或右手逆缠向丙胸、面、肋等部击出。如丙退左步，身向左转避甲进攻之势，甲即乘势左腿逆缠提起向右脚后插步，准备变步用右脚横向丙右腿膝下胫腓骨踝割击去。

#### 动作 4：

接上动作，甲用右臂肘手及左手向丙面、胸、腹、肋等部击出，丙腿左步身左转，避开甲右手进攻之势，同时，乘机用右手捋甲右腕，并用左手管甲右肘，乘机用双手施按劲向甲右胸、肋推来，欲将甲推出倒地。

甲乘势身向左转约45度，重心移左。同时，两腿左顺右逆缠，左脚五趾抓地。同时，左手逆缠上棚，向左前上领劲。右手臂肘悬臂下沉顺缠引进，使丙双手按劲落空，身前倾失势。同时，甲右脚向丙膝下胫腓骨横割踝击，将丙击出倒地。

## 第20式 高探马

### 动作 1：

设乙由甲身右侧进右步，用右拳向甲右耳门击来，欲将甲击出倒地。

甲即乘势身先向左转略下沉，避开击来之拳，再向右转先螺旋上升再下沉，重心左、右、左。同时，两腿先左顺右逆缠，变左逆右顺缠旋转，左脚以脚跟为轴，脚尖里转着地。右脚以脚跟为轴，脚尖外转着地，两脚五趾抓地。同时，甲右手由腹前逆缠上翻，由乙右臂外侧捋乙右肘腕部，借其来势向甲身前顺缠下捋，使乙身前倾失势。同时，甲左手变顺缠外翻，经身、头、左侧向前乙右耳门或颈用掌外缘横击，向乙头右侧击出，使乙失势倒地。

### 动作 2：

接上动作，甲左手向乙头右侧及颈等击去，如乙低头或闪身避开，并欲变招胜甲。

甲即乘势身快速略向左转螺旋下沉，重心移偏右前。同时，两腿左顺右逆缠旋转，两脚五趾抓地。同时，左手快速逆缠下沉里合，采截乙右臂，使其右臂来不及收回变招。同时，甲右手由胸前捋乙右腕，快速逆缠上翻，向乙面部或胸部击出，使乙跌出倒地。

### 动作 3：

接上动作，甲右手向乙胸、面等部击出时，如乙用左臂手截甲右手击去之势，并欲变招制胜。

甲即乘势快速身向右转约45度略上升，重心全部移到左腿。同时，左腿脚逆缠身里转，脚掌踏实，五趾抓地。同时，甲右手顺势下沉，顺缠里合至腹前上。同时，甲左手由

胸前逆缠上翻，向乙面部及胸部击出。同时，甲右膝脚提起可向乙裆内腹前撞击或踢去，使乙上下被击跌出倒地。

### 第21式 后三运手

#### 动作1：

设乙由甲右前方进左步，用双掌向甲面部右侧或右肩、右胸等部击来，同时，提右腿向甲下部踢来，欲使甲上下难防，被击受制倒地。

甲即乘势身快速向右转约90度下沉，重心由左移偏右。同时，右腿顺缠下沉震脚，五趾抓地。左腿逆缠里转向乙右腿后套去。同时，甲右手逆缠上翻，由乙右臂肘外侧向右外略上，将乙腕抓住或棚出。同时，甲左手由两腿正前方顺缠下沉里合，由乙右腿外侧截击或抄起，使乙被棚化，身左转后倾失势。

#### 动作2：

接上动作，设乙被甲右手上棚及左手将其右腿截出身向左转后倾失势。如甲还不想放过乙，即乘乙未变招之机。甲身快速先向右再向左转，重心由右变偏左。同时，左腿逆变顺缠，五趾抓地。右腿先顺后逆缠。同时，左手先顺后逆缠，视距离乙远近的情况，选用肩、肘、手向乙左肋、左肩、腹等部左侧击，将乙肋、腹等部击伤倒地。同时，甲右手先逆后顺缠外开下沉，里合至腹前，配合趁劲以备左右上下交替运用。

这动作的右脚向左后插步，脚尖点地，又可叫做偷步，是以退为进变化虚实，准备运用步法、腿法攻击对手以制胜的方法。

#### 动作3：

设乙由甲身左前方进右步，用双掌施采劲向甲左肋击来，欲将甲击伤倒地。

甲即乘势身向右转螺旋下沉，重心变右。同时，右腿顺缠脚跟落地变实，五趾抓地。左腿逆缠里转屈膝上提，用脚向乙右膝或右肋部蹬击。同时，甲右手由腹前逆缠上翻，将乙右臂肘腕向甲右侧前上棚出，或甲用左臂手下沉里合，以采掬劲截击乙右臂腕，使其双手劲落空身前倾失势，这是运用右上棚、左下击或左臂截化左腿击乙，使乙上下难于兼顾，被击受制倒地。

## 第22式 高探马

### 动作1：

设①乙上左步，用左拳向甲胸、面部击来。甲即乘势身向左转下沉，重心先偏右。同时，左手逆缠上棚翻转棚化（向左外侧后）乙左臂之劲，或抓住乙左手腕棚掇，使其劲落空失势。同时，甲左脚尖外转着地，重心变左前。同时，右臂手顺缠下沉里合，以采掬劲向乙后腰命门穴击去，使其受制或摔出。

设②乙上右步，用右拳向甲左耳门或胸部击来，欲将甲击倒在地。甲即乘势身向左转下沉，左腿顺缠外转，脚尖外转。右腿逆缠里转，重心由右渐变左。同时，甲左手由腹前中线逆缠上翻，再向左外上棚化乙右臂，使其劲落空。同时，右手臂顺缠下沉，以采掬劲里合，向乙左肋部击去，使乙肋部受击倒地。

如果甲以右臂肘手向乙左肋部击去时，乙含胸塌腰，身向右转，重心变偏左。同时，左手臂以采、掬劲向右横截化甲右臂肘手的采掬劲，并想用其他手法伤害甲，甲即乘势身

继续左转下沉，左手向左外棚化乙右臂，右臂手借势向左外引进，使乙左手臂劲落空。

### 动作 2：

接上动作，乙左臂手截甲右臂手劲落空。甲即乘势身继续左转下沉，重心变左。同时，右腿逆缠里转提起，脚尖里转上翘，以脚跟向乙右腿里侧或膝部蹬踩，使乙受伤跌倒在地。近距离则用右膝向乙下部撞击，使乙受制无反攻能力，或向乙裆内插步占取有利形势，或用右腿套住乙右腿，准备用摔法打击乙。同时，右手截乙左臂手，使棚劲将乙左臂手按扁。同时，左臂手贴住乙右臂手，以逆、顺、逆缠合于右小臂里上，用挤劲配合腿的动作，将乙挤出身后仰失势。

### 动作 3：

接上动作，如甲右腿进步插入乙裆内贴近乙身，则用右后肩向乙胸部或腹部靠击，将乙靠出摔倒。如距离稍远则用右肘尖向乙胸部腹部击出，使乙受伤，乙退步则用右掌以捌劲向乙胸部或面部击去，以求克敌制胜。

如甲右腿进步套住乙左腿，乘其未撤腿之前，先近身用右后肩靠乙左胸或肋部，或用右肘向右外横击乙心窝。或肘尖及手向右外下沉，配合右腿膝部里扣（乙左腿旁）及上面肘手下沉外翻之劲，将乙仰面向后摔倒在地。

## 第23式 连珠炮（一）

### 动作 1：

设乙由甲左侧以左手抓住甲左腕部，以右手管住左肘关节，双手施按采劲向甲左胸、肋等部推来，欲将甲推出跌倒在地。

甲即乘势身右转下沉，重心略偏左。同时，两腿以左逆

右顺缠旋转，两脚五趾抓地。同时，左臂手悬臂顺缠引进，右臂手配合逆缠向右膝外下沉，使乙双手劲落空失势。

如甲不欲放过乙，则身快速向左转约135度，先上升再下沉再上升，重心由左移右，变偏左。同时，右腿逆缠以脚尖为轴，再脚跟落地，（当左脚退步变实后）再脚跟离地以脚尖擦地撤步收回至左脚左侧前，虚步脚尖点地。同时，左腿先顺缠脚提起向左侧后撤一大步，再脚跟落地变实。同时，甲左手乘乙失势劲断，逆缠里勾腕上提，变顺缠至眼前，顺势下沉变搬至裆前，变逆缠上搬抓住乙左腕。同时，右手以顺、逆、顺缠上翻至乙左肘外侧，与左手同时向侧外搬乙左肘腕，使乙左肘腕被双手采搬身右转向左前倾失势。

#### 动作2：

接上动作，如甲还不欲放过乙，即身先略左再向右转，先上升再略下沉，重心先左后移偏右前。同时，右腿先逆缠屈膝脚提起，再变顺缠向右侧前乙左腿后上发劲变实。同时，左腿先顺缠，五趾抓地，（当右脚尖变实后）脚跟离地，脚尖擦地随右脚向右侧前逆缠上步，以脚跟顿地发劲。同时，甲左手向甲左外搬乙左臂肘，使乙身被捌搬身上扬，左胸、肋等部露出空间。甲双手即乘机以右肘尖或双掌向乙左胸、肋等部击出，使乙胸、肋等部被击跌出倒地。

### 第24式 连珠炮（二）

#### 动作1：

设乙由左侧以右手或左手搂住甲颈部，或乙用双手由甲双臂肘里侧，用双手将甲搂住，欲将甲抓住或抱起摔倒。

甲即乘势身向右转约45度，重心先移右，变偏左后。同

时，右腿先顺缠外转，五趾抓地，左腿先逆缠里转，快速顺缠向左侧后撤步，五趾抓地，右腿变逆缠里转，并于左脚旁，脚尖点地。同时，甲双手臂肘合住劲，向乙下颏或面部棚出击去，将乙面部或下颏击伤倒地。

甲用双手抓住乙左腕肘部，向左外下变采撮时乙后仰，这时甲双手运用身法“欲后先前”、“欲下先上”，使乙失重心，判断错误，甲顺势下沉，使乙波采前倾失势。

甲双手抓住乙左手腕肘，顺势下沉变采撮至裆前，左手由顺变逆缠上撮拿住乙左腕。同时，右手以逆顺缠上翻至乙左肘外侧，与左手同时向侧外撮乙左肘腕，使乙左肘腕被双手采撮身右转向左前倾失势。

动作 2:

乙左手腕肘被甲撮拿受制身前倾失势，甲即乘势身向左转上升，再向右转螺旋下沉，重心先偏左，后移偏右前。同时，右腿先逆缠屈膝，脚提起，再变顺缠向右侧前，乙左腿向上发劲变实。同时，左腿先顺缠，五趾抓地，脚跟离地，脚尖擦地随右脚向右侧前逆缠上步，以脚跟顿地发劲。同时，甲左手向甲左外撮乙左臂肘，使乙身被棚撮上扬，左胸、肋等部露出空间，甲双手即乘机以右肘尖或双掌向乙左胸、肋等部击出，使乙胸、肋等部被击跌出倒地。

### 第25式 连珠炮（三）

第26式连珠炮（三）技击含义与第25式连珠炮（二）技击含义相同，故不重写

### 第26式 倒骑麟

动作 1:

设乙由甲右侧前进右步，用右拳向甲右胸部击来，欲将甲胸击伤制胜。

甲即乘势身先向左转，再向右转，先螺旋上升，再螺旋下沉，重心是左、右、左。同时，两腿先左顺右逆缠，变左逆右顺缠旋转，两脚五趾抓地。同时，甲右手先逆缠上翻，由乙右臂外侧抓住乙右腕，再继续由逆缠变顺缠，向右外略下沉，再向前上旋转拧乙右腕。同时，甲左手也配合由顺变逆缠，管住乙右肘关节，上翻里合与右手合成一圈，使乙右臂肘、腕里反，身左旋转斜倾处于背势。

#### 动作2：

接上动作，乙右臂肘腕被甲缠住，身左转倾斜处于背势。如甲还不想放过乙。甲即乘身右转45度螺旋下沉，重心移偏右。同时，两腿左逆右顺缠，两脚五趾抓地，两脚拗步变成右实左虚。同时，双手逆缠向甲身右侧外搬右臂，并以左手粘连乙右肘，以捌劲横击乙右肘关，使乙右肘被击身左倾而失势。

#### 动作3：

接上动作，乙右肘关节被捌击身左倾失势。如甲还不想放过乙。甲即继续向右转约90度螺旋上升，重心全部放在右腿。同时，甲右手向右牵乙右腕，使其右臂被捌劲牵住不能收回变招。同时，甲左手及左脚提起，向乙面部及右肋或右胯击出，或左腿逆缠里合，左脚向乙后心踢出，将乙击伤倒地，甲身继续右转，屈左膝上提，左手逆、顺、逆缠里合于两眼中线前，右手由逆变顺缠合于腹前。同时，左腿里合上提，是为了对付前后左右之对手，转身是为了对付另外的对手。转身时以右脚为轴随身旋转。

## 第27式 白蛇吐信(一)

动作1:

设乙由甲面前进右步，右拳向甲胸部击来，欲将甲胸部击伤倒地。

甲即乘势身快速略向左转下沉，重心右、左略偏右后。同时，左腿略顺缠向前上一步后，五趾抓地。同时，右腿逆缠向前上一步发劲，五趾抓地。同时，左手由眼前逆缠，以采捌为下沉，将乙右拳劈、截、化、采、捌至甲身左侧外，使乙右拳之劲被采捌截化，身略向右斜。同时，甲右掌由腹前顺缠向前上乙咽喉穿出击去，使乙喉部被击受制倒地。

## 第28式 白蛇吐信(二)

动作1:

设乙由甲前方用双拳使双峰贯耳的招数向甲两耳门击去，欲将甲两耳门击成重伤失去反攻能力。

甲即乘势身快速向右转略上升，再向左转略下沉，重心变右。同时，左腿逆缠顺缠屈膝上提，右腿顺缠逆缠，五趾抓地。同时，甲右手由眼前以顺、逆、顺缠，由乙左臂拳向右侧捌开或圈绕，缠住合于甲腹前，使乙左臂捌开或被圈缠住，肘关节发直肩架起不及逃脱而失势。同时，甲左手由左大腿外侧，以逆、顺、逆缠由左侧外向前上截、采乙右臂拳，使其被截、采而失势。

动作2:

接上动作，乙双臂被甲双臂手始终截住合于腹前。甲即乘势身快速略向右转下沉，重心右、左略偏右后。同时，左腿

略顺缠向前上一大步，五趾抓地。同时，右腿逆缠向前以一步顿脚发劲，五趾抓地。同时，左手逆缠以采、捌劲下沉，将乙双臂劈、截、化、采、捌至甲身左侧外，使乙双臂之劲被截身向右倾斜。同时，甲右掌由腹前顺缠向前上乙咽喉穿出击去，使乙喉部被击受制倒地，距乙较近，可用右小臂肘击乙胸部，将乙击出失势。

### 第29式 白蛇吐信（三）

第30式白蛇吐信（三）的技击含义与第29式白蛇吐信（二）的技击含义相同，故不重写。

### 第30式 海底翻花

动作1：

接上式，设甲向前以右手指尖向乙咽喉插去，乙受伤失势，而这时丙由甲后面进步用双手施按劲向甲双肩或后心击来，欲将甲击伤倒地。

甲即乘势快速先向左再向右转，重心先右后左。同时，左腿先顺后逆缠，以脚跟为轴脚尖甲转，后五趾抓地。同时，右腿先逆后顺缠，屈膝上提脚。同时，右手变拳以逆、顺、逆、顺缠领劲，以捌采劲向丙右臂肘、头右侧击出，再下沉。同时，甲右膝上提向丙腹部撞击，将丙击伤倒地。同时，甲左手变拳以顺、逆、顺、逆缠近左胯外侧向左侧上翻里合，以维持身体平衡或向丙右耳门击出。

### 第31式 掩手肱捶 技击含义

动作1：

设乙进步用双掌向甲胸部击来，欲将甲胸部击伤制胜。

甲即乘势身快速先微向左再向右转约50度下沉。同时左腿先顺缠，五趾抓地，再逆缠向左前跳迈步，脚尖上翘里合。右腿先逆缠里转，五趾抓地，变顺缠外转下沉震脚，五趾抓地。同时，双拳先略开双顺缠，再变逆缠里合下沉施采劲向乙双臂肘腕击下，使乙双臂腕被甲双臂下沉采击截断而失势前倾，然后再变招取胜。

动作2、3、4、5的技击含义与第18式掩手肱捶动作2、3、4、5的技击含义相同，故不重写。

### 第32式 转身六合 技击含义

动作1:

设乙在甲正面左脚在前以双手抓住甲双腕，右手将甲左腕扣于左肋旁，左手将甲右腕抓住向甲右前方引，欲变招胜甲。

甲即乘势身略向左转，再向右转下沉，重心先右后偏左。同时，左腿先顺后逆缠，五趾抓地。同时，右腿先逆后顺缠，五趾抓地。同时，双拳先双逆缠略外开引化乙双手抓甲双腕之劲，使其双手劲减弱或处于背势，然后甲双手继续双逆缠里合，以左臂肘逆缠截乙右腕，并乘机以肘向乙胸部击去，如距离稍远则用下采劲，以左拳向乙裆内采击，同时甲右拳上翻里合向乙右耳门合击，如距离乙远则用右拳里合上搅乙左臂，使其抓甲右腕之手被绞截而处于背势。这样甲运用右上搅，左采击，使乙被击受制或处于背势。

动作2:

设接上动作，乙双臂腕手被甲搅击而处于背势，如甲还不想放过乙。

甲即乘势身微向右转，重心偏右再移左。同时，左腿逆

缠里转，五趾抓地。右腿顺缠外转，五趾抓地。同时，双拳先下沉旋采劲（上下相合）再分左右外开乙双臂，使乙双臂肘被甲分开，胸、腹部露空向处于背跨。

动作 3，

身先略左转再右转，重心由右移左。同时，左腿顺缠再逆缠里转，五趾抓地。右腿先逆缠里转，再顺缠外转（右脚踏地重心移左）屈膝里合上打，向乙裆撞击，同时，甲双拳由两侧先略上扬双逆变双顺劲略外开略下沉（这是为了加大合击乙之力量），再略上升里合向乙两肋腰两侧合击，使乙双肋部及腰两侧和裆内被甲左右上下合击受制倒地。

### 第33式 左裹鞭炮（一）

动作 1、2 连起来：

动作 1 是蓄劲，是“裹”契合、要紧。动作 2 是发劲，发劲时要松活弹抖，是开。

这是一种以少胜多，一人对付多人的群战式的步法及双拳同时左右开弓的击敌之法。

当腿与臂交叉时为裹。是双拳与腿的蓄劲。当双拳向左右分开，双腿分开时为“鞭”是周身的放劲。在群战中要先紧紧裹一下，使气更向下沉，蓄足劲，然后才能很脆地向左右之敌发出劲去，将敌击伤倒地。

### 第34式 左裹鞭炮（二）

动作 1、2、3 连起来：

接上式动作 2 的双拳与双腿向左右两侧的放劲，发劲要表现出具有坚强的弹性。这样接下式的动作 1、2、3 连续连发两次，双拳由双顺的下沉的“开”变为双手向前上交叉

双逆缠下沉。同时，将右腿提起下落在左足的左侧前边震脚。使双拳双足交叉的裹起来，这又是一裹。此时双臂里裹具有下沉之劲，脊背亦须绷劲，作到气贴脊背，使蓄具有十足的蓄劲之势。接着快速以腰为主宰，结合丹田带动双拳虚握快速先双顺缠向前放松，再双逆缠向后略偏右下沉，接合胸、腰折叠开合旋转，再向左右外侧并微向右后双顺缠发出捌劲，同时，双足向左侧蹉步发劲，这又是一“鞭”。

这是一个既是“走”又以“攻”的以一人对多人的群战拳式的技击方法。在敌群中可快速连蓄连发，寻隙向左右之敌进攻。

### 第35式 右裹鞭炮（一）

动作1：

它是以右足作为旋转中轴，同时，两腿先左逆缠右顺缠，屈两膝合，是蓄势。再变右逆缠左顺缠用蓄劲的“裹”势来挪转身体，左足随转体横扫半圆，两脚五趾抓地。可设想左足向甲之对手腿横扫，使对手腿被扫而跌倒，在扫时要保持身体平衡，这是转身后扫动作2、双拳分向左右之对手发劲脆与不脆的重要条件。

动作2：

设甲在群战中三面被围，乙、丙、丁从前面及两侧向甲进攻。

甲即以腰为主宰结合丹田带动身快速左转上升再右转下沉，再左转螺旋上升，重心是先偏左后偏右，再移偏左。同时，两腿先左顺右逆缠变左逆右顺缠，再变左顺右逆缠，屈两膝扣合，两脚蹉步身腾空跃起向左侧蹉步发劲。同时，双拳双顺缠向前面击对手乙腹、肋、胸左侧及左耳门打击，将

乙击伤或向左前方抖击发出摔倒失势。甲双拳随身右转下沉，变双逆缠蓄势，再随身快速左转，双拳变双顺缠向左右两侧对手丙、丁发出捌劲，将丙、丁向两侧发出而脱包围圈。

### 第36式 右裹鞭炮（二）

动作1、2连起来：

这是一个既是“走”又是“攻”的群战拳式，它的要点在横跃下落时要表现得沉着不浮。同时在一裹一变的过程中不得断劲，以适应群战时无空隙可寻的要求，“走”和“攻”群战拳式的含义。

设甲在敌群中利用身腾空向左侧横跃跳步，双臂拳一裹之势，即可脱出敌群以解被困之势，又可调动敌人使其混乱，而乘机接近敌人，寻出空隙乘机施捌劲，将敌人击伤或打倒而制胜。

### 第37式 兽头势

动作1：

设乙以双手抓住甲双手腕，而且距离很近，这时甲即乘势身快速先向左再向右转，重心先右后左。同时，两腿右逆左顺缠，变左逆右顺缠，五趾抓地脚心空。同时，双手先双逆缠分化乙双手臂，被甲缠截处于背势。同时，甲左拳由肋部屈肘顺缠至腹前，使乙右手劲被甲缠截失势。这时甲右拳臂顺缠下沉收回，使乙身前倾失势，同时，甲左臂肘拳由甲右臂上向乙面部胸部击出。同时，甲右脚顺缠退后一大步脚跟发劲。这是以退为进，以守为攻的击敌之法，凡是与对手距离过近均可退一步。同时以单拳或双拳向乙胸部面部击

出，将乙击出倒地制胜。

动作2：

设甲退右步以左拳向乙胸部面部击出，被乙施采劲截断，乙欲变招胜甲。甲即乘势身快速先向右再向左转，重心由左变右。同时，两腿先左逆右顺缠，变左顺右逆缠旋转。同时，左拳先逆后顺缠收回至腹前，甲右拳同时由左臂拳上向乙胸面等部击出，使乙被击受制倒地。同时，甲左脚向左右后退一步，这还是调整距离，以退为进击敌之法。

### 第38式 劈架子

动作1：

设乙由甲前方进右步用双掌向甲胸部施按劲击来，欲将甲推倒或击出。

甲即乘势身快速先略向左再向右转下沉，重心移偏左。同时，双腿先左顺右逆缠，变左逆右顺缠，右脚五趾抓地，左脚尖点地。同时双拳变掌，先双顺缠略上下开试探对方的劲路，再变双逆缠左手上棚乙右臂，右手下沉截分乙左臂，使其胸前露出，甲再乘势变招取胜。

动作2：

设接上动作，乙右臂被甲左臂手棚起，如乙右手按甲左臂，欲将甲推出取胜。

甲即乘势身快速向右转90度下沉，重心左、右、左。同时，甲左手顺缠里合下沉至两膝前，使乙右手按甲之劲落空身前倾失势。同时，甲右手逆缠上翻里合至左肩前，一是保护甲头部左侧，二是可用扑面掌向乙面部击出。同时，甲双脚右先略后蹬地跳起右转下沉，以左腿插裆或套住乙右腿外侧，视情况准备取胜。

### 动作 3:

设接上动作，甲已接近乙身快速先向左略转略螺旋上升，再向右转约45度螺旋下沉，再向左转约60度螺旋下沉，重心是左、右、左。同时，双腿先左顺右逆缠，变左逆右顺缠，再变左顺右逆缠，两脚跟蹬地提起，两脚蹬地向左侧蹬步发劲。同时甲右臂手腕、逆缠旋转摆乙右臂手，距乙近即用左肩及右掌向乙胸、腹等部靠击。如左腿在外套住乙右腿，距离稍远则用左膝里扣，左肘外翻向乙胸、腹等部击出，用里扣外翻之法将乙胸、腹等部击伤，摔出跌倒在地。距离再远则用左手以逆顺缠向乙下颏击出，使乙被击受制倒地。

## 第39式 翻花舞袖

### 动作 1:

设乙在甲左前方，右脚在前以双手抓住甲左臂肘，施按劲欲将甲推出跌倒在地。

甲即乘势身快速先略左转上升，再向右下沉，重心偏左再偏右。同时，两腿左顺右逆缠，变左逆右顺缠，两脚五趾抓地。同时甲左臂手先略逆略上棚，使乙判断失误（“欲下先上”、“欲右先左”之意），再顺缠里合下沉，使其按劲落空身前倾失势。同时甲右臂手先顺缠变逆缠下沉至右大腿外侧，以稳定身体平衡。

### 动作 2:

接上动作，乙双手按甲左臂手劲落空身前倾调整平衡之机。

甲即乘势身向左转上升再下沉，重心由右移偏左，同时，两腿左顺右逆缠，两脚蹬地跃起腾空，两脚继续左顺右

逆缠换腿左后、右前下沉（双脚同时或左先右后）震脚。同时甲双手左臂手逆顺缠，右臂手配合顺逆缠领劲，由身、头右侧上领劲翻起向前乙头部及肩背等部下沉劈砍，同时双脚下沉震脚、呼气，以加强暴发劲的威力，将乙击出而制胜。

### 第40式 掩手肱捶

动作 1：

设乙用左脚向甲裆或右膝踢来，欲将甲踢出或跌倒在地。

甲即乘势身向左转下沉，重心偏右。同时，双腿左顺右逆缠，脚掌踏实，五趾抓地。同时，右手变拳顺缠里勾腕下沉，以采劲截乙左脚腕，左手顺缠里折腕向左外下沉，配合右拳之采劲，乙左脚腕被截采身前倾或受伤或及时收回避甲下采劲。

甲即乘势身向右转螺旋上升。同时，两腿左逆右顺缠旋转，两脚蹬地腾空跳起。同时左掌及右掌向乙头部及耳门穴击打，使乙被击倒地。

如乙乘甲跳起腾空时，下沉进左步用双拳向甲胸、腹击来，欲使甲受伤摔出跌倒。甲即乘势身向右转螺旋下沉，重心偏左前落地扣住劲。同时左掌及右拳以双逆缠合住劲，向乙头部或双臂下沉采出，使乙头部受击或双臂劲被截断落空失势。

动作 2、3、4、5 技击含义与第18式掩手肱捶动作 2、3、4、5 技击含义相同，故不重写。

### 第41式 伏虎 技击含义

设乙在甲身右侧以右手抓住甲右腕，并以左手抓住肘关

节，双手施按劲欲将甲向左方推出摔倒。

动作 1：

甲即乘势身向左转略上升，重心移左。同时，左腿屈膝顺缠，五趾抓地。右腿逆缠以脚跟为轴，脚尖里勾贴地向右后方蹬出。同时，甲右拳先逆后顺缠向右前，再里合至两眼中线前上方引进，使乙双手按劲落空失势。同时左拳由左肋部先逆后顺缠，先略外开略下沉，再向左前上与右拳相合，以维持身体平衡，这是上引下进的作用。

动作 2：

接上动作，设乙双手按劲被甲“上引下进”之法落空失势。这时甲乘势身先右转再左转螺旋下沉，重心先左后下沉移偏右后。同时，两腿先左逆右顺缠，变左顺右逆缠旋转，两脚五趾抓地脚心空。以右臂肘拳逆缠下沉外棚，以右肘尖向乙胸、腹等部横击，将乙击伤倒地。

如乙身左转含胸塌腰避开甲右肘击出之势。甲即乘机以左臂肘里合，向乙面部右侧或右后肩及后心击出，将乙击伤倒地。

下沉重心移右时是蓄势。也可以右臂拳由乙左腋下穿出上棚里合乙左肩，乘机身贴近乙身，同时甲左臂拳里合下沉施采劲截乙右臂手。运用右臂拳上棚里合乙左肩，同时左臂拳里合下采截乙右臂肘之劲。同时运用腰胯之劲，将乙向甲左前下方摔出跌倒在地而制胜。

## 第42式 抹屠红

动作 1：

这是一人对付多人，准备向对手进攻冲击敌群之前的蓄势。

### 动作 2:

设甲欲冲出敌群，采取的方法是在进攻中解脱，而不能被动的跑，这时甲即乘机选择较弱的对手，以右掌逆缠坐腕（视距离远近），以肘或掌向对手头部击去，同时以身腾空向对手冲去，对手看甲来势凶猛，怕被冲倒必然设法躲开，则甲即可冲出敌群以利再战。

如对手动作慢，则可能被甲肘部击伤其胸或用右掌击伤其面部受伤，这样则做到击退或击伤敌的有生力量，借以脱出敌群，寻找机会再战而制胜。左拳掬腰肘尖向后开是为了加强向前跳得更远及旋转的力量。辅助脱围而用。

## 第43式 右黄龙三搅水

### 动作 1:

1、2、3节：设乙由甲右侧前进右步提左脚向甲右膝右肋部踢来，欲将甲踢倒在地。

甲即乘势身先向右转约45度，螺旋略上升，再向左转约180度，螺旋下沉再上升，重心偏左移偏右，再移偏左。同时，左腿先逆缠再顺缠退一大步，变实五趾抓地。右腿先顺缠，（当重心移左脚后）再逆缠退步并于左脚里侧旁，虚步脚尖点地。同时，右手由右眼右侧前先略逆缠，变顺缠里合下沉，施采劲截乙左脚踢来之势，将乙左腿胫腓骨击伤倒地。同时，左拳撑左腰粘连先逆后顺缠旋转，配合施劲能对称，借以保持身体平衡。

4节：设乙由甲身右侧以双手抓住甲右臂肘，施按劲欲将甲向其身左侧后推出跌倒。

甲即乘势身向左转约45度螺旋下沉，重心偏左，吸气。同时，左腿顺缠，五趾抓地。右腿逆缠向右前迈步，以脚跟

里侧着地，脚尖上翘里合。同时，右手顺缠里合悬臂引进，使乙双手按劲落空身前倾失势。同时，左拳撑左腰粘连顺缠旋转肘外开，配合运劲以稳定身体平衡。

5 节：接 4 节乙双手按劲落空身前倾调整平衡之机。

甲即乘势身向右转约180度先下沉后上升，重心由左移右。同时，右腿顺缠以脚跟为轴，脚尖外转约近180度着地踏实，五趾抓地。左腿逆缠（当重心移右后），脚提起里转并于右脚里侧旁。同时，右手臂肘视距乙远近，乘乙身后坐调整重心之机，如距乙较近则用右肘尖向乙胸部击去，距乙较远则用右手向乙面部击去，将乙胸、面等部击伤而制胜。同时甲左拳在左腰逆缠，肘尖下沉里转，以维持身体平衡。

动作 2：

6、7、8 节：设乙在甲前面以左臂肘手插入甲右臂里侧肋部，乘机欲进左步身右转运用左臂及腰左胯之力，将甲向左前方摔出跌倒在地。

甲即乘乙未用招之前，身向右转螺旋上升，再向左转约180度螺旋下沉再上升，重心偏左再偏右，再移偏左。同时，左腿逆缠再顺缠退一大步，变实五趾抓地。右腿先顺缠外转，（当重心移左脚后）再逆缠退步，并于左脚旁虚步脚尖点地。同时，右手变略逆缠略外开，变顺缠下沉里合，将乙左臂肘夹在甲右肋部，使乙左肘被甲截绞上托疼痛失势而制胜。同时，甲左拳撑左腰顺缠肘尖外开旋转，以配合运劲稳定身体平衡。

9 节：设乙由甲身右前以双手按住甲右臂肘，施按劲欲将甲向其身后推出跌倒而失势。

甲即乘势以腰为主宰结合丹田带动，身快速向左转螺旋下沉，重心移偏左。同时，左腿顺缠五趾抓地。右腿逆缠向

乙膝下胫腓骨蹬击。同时，右手顺缠里合悬臂引击用上引下击之法，使乙双手按劲落空，退胫腓骨受击身前倾失势。同时，左拳撑在左肋下粘连旋转外开，配合运劲稳定身体平衡。

10节：设接9节乙被甲用上引下击之法，使乙身前倾未稳定重心平衡之机。

甲即乘势身向右转约180度，先下沉后上升，重心由左移偏右前。同时，右腿顺缠外转插入乙裆内，脚掌踏实，五趾抓地。左腿逆缠（当重心移右后）脚提起里转并于右脚里侧旁。同时，甲贴近乙身用右肩靠击乙胸、肋，用右胯靠击乙胯、裆、腹等部，使乙被靠击失势。同时，右臂手视距乙远近，乘乙身后坐调整重心平衡之机，如距乙较近则用右肘尖击乙胸部肋部等，如距离较远则用右手逆缠向乙面部击去，将乙胸、肋、面等部击伤而制胜。同时甲左拳撑腰逆缠，肘尖下沉里转以维持身体平衡。

### 动作3：

11、12、13节：设乙在甲右前方上左步用双手施按劲向甲胸部按来，欲将甲向其左后摔出跌倒在地而失势。

甲即乘乙双手劲将按来之机，以腰为主宰结合丹田带动，身快速先向右转螺旋上升，再向左转约180度螺旋下沉再上升，重心偏左，再偏右再移偏左。同时，左腿逆缠变顺缠退一大步，踏实五趾抓地。右腿顺缠外转，（当重心移左脚后）变逆缠跟步并于左脚里侧旁，虚步脚尖点地。同时，右臂手逆缠里合上扬，变顺缠外开下沉，缠绕绞截乙左臂手于右腋下肋部，使乙左臂手被甲绞绞上托疼痛失势而制胜。同时，甲左拳撑腰顺缠粘连旋转，肘尖外开以稳定身体平衡。

14节：设乙在甲身右前方左脚在前，以右手抓住甲右手腕顺缠旋转上挑。左手管住甲右臂肘逆缠下接，欲使甲右臂肘反关节受制疼痛而失势，或双手施接劲将甲向其左后摔出跌倒而失势。

甲即乘势以腰为主宰结合丹田带动一身快速左转下沉，重心偏左。同时，左脚顺缠外转，五趾抓地，右腿逆缠提起进步，脚跟里侧着地，脚尖上翘里勾。同时，右手顺缠旋转里合上扬，悬臂引进用上引下进之法，使乙双手按劲落空身前倾失势。左拳撑腰粘连逆缠，旋转肘外开，肘尖下坠配合运劲，以稳定身体平衡。

15节：设接14节乙被甲用上引下进之法，将乙双手劲落空身前倾未稳定平衡之机。

甲即乘势身向右转约180度先下沉后上升，重心由左后移偏右前。同时，右腿顺缠外转进步套在乙左腿后，脚掌踏实，五趾抓地。左腿逆缠跟步并于右脚里侧旁，虚步脚尖点地。同时甲贴近乙身，用右肩靠击乙胸、肋等部，或用右臂肘击乙胸、肋等部，同时配合右腿里扣乙左腿膝弯处，用里扣外翻之法将乙摔出跌倒在地。如乙被甲肩靠肘击里扣外翻之法，将乙处于背势未摔出之前，乙重心右移，身左转速撤被甲套住之左腿欲逃跑，甲即乘势右臂手逆缠施捩劲向乙头部、右耳门、颈部右侧斩击，将乙击出跌倒在地而制胜。同时，左拳撑腰粘连逆缠，肘尖下坠里转，以稳定身体平衡。

动作4：

16、17、18、19节：设乙用双手抓住甲右臂肘施接劲欲将甲向左侧后推出倒地。

甲即乘势身先向左转约90度下沉，再向右转约90度螺旋

上升,身继续向右转约180度先螺旋上升再螺旋下沉,重心由左后移偏右后。同时,右腿逆缠五趾抓地,再脚跟蹬地跃起腾空,变顺缠屈膝扣合旋转,向右后下沉震脚发劲,五趾抓地。左腿先顺缠外转向左跨步外开,脚掌踏实,五趾抓地,再脚跟蹬地与右脚同时(或右脚蹬地屈膝提起后)身腾空跃起,左腿变逆缠旋转,向左前方下沉震脚发劲,五趾抓地。同时,右臂手以顺、逆、顺缠先向左后旋转下沉,再上翻经头左侧上向前下乙面部施采劲劈去。同时甲左拳变掌以逆、顺、逆缠向左侧略下沉外开上翻,经头上左侧向乙头部击去,使乙头部被甲双手下沉采劲劈击而失势。

#### 第44式 左黄龙三拨水

动作1:

1、2、3节:设乙由甲左侧前进左步提右脚向甲左膀、左肋部踢来,欲将甲踢倒在地。

甲即乘势身快速先略向左转约45度螺旋略上升。再向右转约180度,螺旋下沉再上升,重心偏右移偏左,再移偏右。同时,左腿先顺缠外转,(当重心移右脚后)再逆缠退步并于右脚旁,虚步脚尖点地。右腿先逆后顺缠退一大步变实,五趾抓地。同时,左手由左大腿左侧前略逆缠里合上扬(“欲下先上”“欲右先左”之意),以化去乙右脚踢来之势,左手再变顺缠外开下沉抄拿截乙右脚腕,再旋转里合上托,使乙右脚腕被截拿疼痛站立不稳身前倾摔倒而失势。同时,右拳在右肋下撑腰粘连先逆后顺缠旋转,配合使劲对称以稳定身体平衡。

4节:设乙由甲身左侧以双手抓住甲左臂肘,欲按劲欲将甲向身右侧后推出跌倒。

甲即乘势身向右转约45度螺旋下沉，重心偏右。同时，右腿顺缠外转，五趾抓地。左腿逆缠向左前迈步，以脚跟里侧着地。脚尖上翘里合。同时，左臂手顺缠里合悬臂引进，使乙双手按劲落空身前倾失势。同时，右拳撑在右腰粘连顺缠旋转肘外开，配合运劲以稳定身体平衡。

5节：接4节动作设乙双手按劲落空身前倾调整平衡之机。

甲即乘势身向左转约180度，先下沉后上升，重心由右移左。同时，左腿顺缠外转，以脚跟为轴脚尖外转约近180度，着地踏实。右腿逆缠，（当重心移左后）脚提起里转并于左脚旁，脚尖点地。同时，左臂手肘视距乙远近，乘乙身后坐调整重心之机，如距乙较近则用左肘尖向乙胸、肋部击去，若距乙较远则用左手向乙面部击去，将乙胸、肋、面等部击伤而制胜。同时，甲右拳撑腰逆缠，肘尖下坠里转，以维持身体平衡。

动作2：

6、7、8节：设乙在甲前面以右臂肘手插入甲左臂里侧肋部，乘机欲进右步身左转运用右臂及腰、右膀之力，将甲向右前摔出跌倒在地。

甲即乘乙未用招之前，身先向左转螺旋略上升，再向右转约180度下沉再上升，重心偏右移偏左，再移偏右。同时，左腿顺缠外转，五趾抓地，（当重心移右脚后）变逆缠里转，以脚跟为轴里转虚步并于右脚旁，脚尖点地。右腿先逆缠里转，五趾抓地，变顺缠向右后退一大步，落地变实，五趾抓地。同时，左臂手先逆缠里合上扬（“欲下先上”、欲右先左”之意），以化去乙右臂手之劲，再变顺缠略外开下沉，将乙右臂肘夹在甲左肋部，使乙右臂肘被甲截绞上托疼

痛失势制胜。同时，甲右拳撑腰粘连顺缠肘尖外开旋转，以配合运劲稳定身体平衡。

9节：设乙由甲身左侧右脚在前，以双手抓住甲左臂肘，施按劲欲将甲向身右侧后推出跌倒。

甲即乘势身向右转约45度螺旋下沉，重心偏右。同时，右腿顺缠，五趾抓地。左腿逆缠向乙右腿胫腓骨蹬击。同时，左手顺缠里合悬臂引进用上引下击之法，使乙双手按劲落空，右腿胫腓骨被蹬击身前倾而失势。同时，右拳撑在右腰粘连顺缠旋转肘外开，配合运劲以稳定身体平衡。

10节：按9节动作，设乙双手按劲落空身前倾调整平衡之机。

甲即乘势身向左转约180度，先下沉后上升，重心由右移左。同时，左腿顺缠外转插乙裆内，以脚跟为轴脚尖外转约近180度，着地踏实。右腿逆缠，（当重心移左后）脚提起里转并于左脚旁，虚步脚尖点地。同时贴近乙身用左肩靠击乙胸、肋，用左胯靠击乙裆、胯、腹等部，使乙处于背势身后仰。同时，左手臂肘视距乙远近，乘乙身后坐调整重心之机，如距乙较近则用左肘尖向乙胸部击去，如距乙较远则用左手向乙面部击去，将乙胸、面等部击伤而制胜。同时，右拳撑腰逆缠肘尖下坠里转，以维持身体平衡。

动作3：

11、12、13节：设乙在甲左前方上右步用双手施按劲向甲胸部按来，欲将甲向其右后摔出跌倒在地而失势。

甲即乘乙双手劲将按来之机，以腰为主宰结合丹田带动，身快速先向左转螺旋略上升，再向右转约180度螺旋下沉再上升，重心偏右再偏左，再移偏右。同时，右腿逆缠变顺缠退一大步踏实，五趾抓地。左腿顺缠外转，（当重心移

右脚后)变逆缠跟步并于右脚里侧旁,虚步脚尖点地。同时,左臂手逆缠里合上扬(“欲下先上”、“欲开先合”之意),以化去乙手按来之劲,变顺缠外开下沉再上升,缠绕绞截乙左臂手于左腋下肋部,使乙右臂手被甲截绞上托疼痛失势而制胜。同时,右拳撑腰顺缠粘连旋转肘尖外开,以稳定身体平衡。

14节:设乙在甲身左前方右脚在前,以左手抓住甲左手腕顺缠旋转上挑,乙右手管住甲左臂肘逆缠下按,欲使甲左臂肘反关节受制疼痛而失势,或双手施按劲将甲向其右后摔出跌倒而失势。

甲即乘势以腰为主宰结合丹田带动,身快速右转下沉,重心偏右。同时,右腿顺缠外转,五趾抓地。左腿逆缠提起进步,脚跟里侧着地,脚尖上翘里勾。同时,左臂手顺缠旋转里合,悬臂引进用上引下进之法,使乙双手按劲落空身前倾失势。右拳撑腰粘连顺缠旋转肘外开,肘尖下坠,配合运劲以稳定身体平衡。

15节:设接14节乙被甲用上引下进之法将乙双手按劲落空身前倾未稳定平衡之机。

甲即乘势身向左转约180度,先下沉再上升,重心由右后移偏左前。同时,左腿顺缠外转进步套在乙右腿后,脚掌踏实,五趾抓地。右腿逆缠跟步并于左脚里侧旁,虚步脚尖点地。同时,甲贴近乙身用左肩靠击乙胸、肋等部,或用左臂肘击乙胸、肋等部,同时配合左腿里扣乙右腿膝弯处,用里扣外翻之法将乙摔出跌倒在地。如乙被甲肩靠肘击里扣外翻之法将乙处于背势未摔出之前,乙变招重心左移,身右转速撤被甲套住之右腿欲逃跑,甲即乘势左臂手逆缠施捩劲向乙头部、左耳门、颈部左侧斩击,将乙击出跌倒在地而制

胜。同时，右拳撑腰粘连逆缠肘尖下坠里转，以稳定身体平衡。

### 第45式 左蹬一根

#### 动作 1:

设乙在甲身左侧快速进左步用左拳向甲头部左侧或肋、胸等部击来，欲将甲击伤而制胜。

甲即乘势身略向左转下沉，重心移偏左。同时，左腿顺缠五趾抓地。右腿逆缠以脚跟里侧向右贴地铲出，脚尖上翘里合。同时，双手由两膝前向上逆缠棚起，再分向两侧前展开，这时甲以左臂手将乙击甲之左拳向左外棚出。

#### 动作 2:

接上动作，设乙左拳被甲左臂手棚出，随即身略向左转，重心移偏左，提右脚向甲左腰踢来，欲将甲踢出倒地而制胜。

甲即乘势身略向右转下沉，再上升，重心由左移偏右。同时，右腿顺缠外转以脚跟为轴，脚尖外转后落地，五趾抓地。左腿逆缠里转脚跟提起，以脚尖贴地跟步并于右脚旁。同时，双手由两侧前上先略逆缠略开，变双顺缠下沉里合，以左臂手下沉施采劲向乙踢甲右腿的胫腓骨下端采击，将乙右腿胫腓骨击中而制胜。

#### 动作 3:

接上动作，设乙右腿胫腓骨下端被甲采劲击伤，还想继续变招制胜。

甲即乘势身快速先向右下沉，再向左略转上升，重心在右。同时，右腿顺缠外转五趾抓地。左腿逆缠提起向乙右腰、肋或左腰、肋横蹬击出。同时，双手由两膝前先双逆缠变

拳，变双顺缠再双逆缠两拳分向两侧绷出。同时以左拳向乙头部右侧击出。这样左拳与左脚同时向乙上、中两盘击出进攻，使乙难以防备，将他击出倒地而制胜。

### 第46式 右蹬一根

动作 1：

设接上式左蹬一根动作 3，当甲左拳与左脚向乙头右侧及右胸、肋击出时，乙身右转退右步避开甲左拳及左脚击出之势，并欲变招制胜。

甲即乘势身先微右转螺旋略上升，再向左转约180度下沉，重心移左。同时，左腿下沉先以脚跟着地为轴，脚尖外转180度落地后五趾抓地。右腿逆缠里转，（当左脚踏实后）脚跟离地，脚尖点地为轴随身旋转与左腿形成拗步。同时，双拳由两侧上先略上扬，略双逆缠变双顺缠下沉里合，再双逆缠双腕臂交叉于左膝前，这时运用拗步接近乙是蓄劲。

动作 2：

设接上动作，甲运用拗步左转，重心移左，蓄好劲后乘乙身右转退右步时未变招之机。

甲即快速身先向左转下沉，重心在左。同时，左腿顺缠外转五趾抓地。右腿逆缠屈膝里合提起，以脚跟向乙左腰、肋蹬出。同时，甲双拳运用抖劲，先双逆变双顺再变双逆缠上棚，向两侧发劲，以右拳向乙头部左侧击出。这样与右脚同时向乙上、中两盘击出，致使乙被击而倒地失去反攻能力。

### 第47式 海底翻花

动作 1：

乙被甲右脚蹬伤跌倒在地，甲双拳及右脚同时收回蓄势以备乙再犯。

### 动作 2：

接上动作，这时丙乘甲左边单脚站立，从甲身右后侧进左步用右脚向甲右外腿或左实腿蹬来，欲将甲腿蹬伤使甲跌倒在地。

甲即乘势身向右转，重心在左。同时，左腿逆缠以脚跟为轴，脚尖略上翘随身向右转105度，脚尖落地，脚掌踏实，五趾抓地。右腿顺缠膝部上提护裆，脚尖里合向下护左膝，以避丙右脚蹬甲之势。同时，右拳由右腿里侧逆缠上翻，经胸前变顺缠向右外上翻，再向右外下沉向丙右腿迎面骨以下采劲截出，使丙右腿迎面骨被采击受伤倒地。同时，甲左拳以逆、顺、逆缠经身左侧上翻至左耳左侧，以保持身体平衡稳定。

## 第48式 掩手肱捶

### 动作 1：

接上式丙见甲右臂拳下沉，击其右腿迎面骨怕被击伤，赶紧收回落地，同时变招上左步用双掌施按劲向甲胸部击来，欲将甲胸部击伤或推出跌倒在地。

甲即乘丙双手按劲欲发之机，身略左转螺旋微上升，再向右转螺旋下沉，重心先左后移偏右。同时，右腿先逆缠，屈膝上提以右膝撞击丙膀、腰、肋左侧，变顺缠下沉震脚踩、跺丙左脚面，使丙处于背势，丙如转身撤左步后退，甲左腿顺变逆缠随身下沉，脚尖里合上翘向丙下盘膝下胫腓骨蹬击。同时，双臂肘、拳顺缠上翻截丙双臂手按来之劲，配合右膝上提撞击丙内膀、腰、肋左侧，使丙双手按劲落空。左

拳变掌逆缠里合下沉，使采、捌劲向丙头、面、胸等部击出。右臂拳变逆缠里合下沉绞截丙左臂肘，并使采、捌劲向丙胸、肋等部击出，这样甲同时向丙上、中、下盘连续进攻，使丙被击摔出而失势。

动作2、3、4、5的技击含义与第18式掩手肱推动作2、3、4、5的技击含义相同，故不再写。

### 第49式 转脸炮（扫腿腿）

动作1：

设乙由甲右前方上右步用右手抓住甲右手腕，左手抓住甲右臂肘，欲使甲右臂肘、腕关节受制或用双手向甲右臂肘使按劲将甲向其左后推出跌倒失势。

甲即乘势身先略向左转略上升，再向右转下沉，重心由右移偏左。同时，右腿先逆后顺缠，五趾抓地。左腿先顺后逆缠，脚尖里转后五趾抓地。同时，右拳逆缠旋转略上提里合，变顺缠经眼前左胸下至腹前，以解脱乙双手擒拿右臂肘、腕和推来之势。同时，左拳逆缠下沉经左胯后外开，变顺缠屈肘上翻里合，以左臂肘、拳施采劲裹击乙右臂肘、右耳门，将乙击出失势跌倒在地失去反攻能力。

动作2：

设甲刚用左臂肘、拳将前面乙右耳门、右肘击伤倒地失去反攻能力。这时丙由甲右后侧上右步，用双手向甲后背、右肩肘偷袭，欲将甲向其左后推出跌倒在地。

甲即乘势身先略左转螺旋上升，再向右转下沉，重心偏左。同时，左腿先顺缠外转再逆缠里转，五趾抓地。同时，右腿先逆缠屈膝上提脚里合，再顺缠外转下沉震脚发劲踩、跺丙右脚面，使丙右脚面被踩、跺疼痛站立不稳。同时，双

臂拳位置不变随身左转，先略双顺缠以化去丙双手将推来之劲，再变双逆缠旋转领劲，配合右脚下沉震脚施采劲，左肘、拳准备向丙出击。

### 动作 3:

接上动作，丙右脚面被踩蹂站立不稳，双手按劲落空，看甲已转过身来偷袭不能成功并欲变招取胜。

甲即乘势身先左转上升，再向右转下沉，重心先左后移右。同时，右腿先逆缠里转，屈膝提脚里合，再顺缠外转向右前方迈一步，以脚跟先着地，变前脚掌着地为轴随身旋转。左腿先顺缠外转，五趾抓地，变逆缠里转（当右脚变实后）脚提起随身旋转，以左腿下盘向丙下盘胫骨、腓骨下端扫击，使丙腿部脚腕处被甲扫击跌倒失势。同时，甲双拳双顺缠在身前位置不变，以左臂肘、拳施捌劲配合左腿扫击，向丙右耳门、身右侧、右臂肘袭击，这样使丙上、下盘同时被击摔出跌倒在地失去反攻能力。

## 第50式 掩手肱捶

### 动作 1:

接上式转胫炮（扫蹠腿）动作 3，丙上盘右耳门、右臂肘被甲左臂肘、拳施捌劲袭击，下盘胫腓骨被甲左腿扫击摔出跌倒在地失去反攻能力。

这时乙由甲左前方上右步用双手拿住甲左臂肘、腕，欲使其左臂肘、腕反关节受制，或用双手施按劲将甲向其身后推出跌倒在地而失势。

甲即乘势身快速右转略上升，再向左转螺旋下沉，重心偏右再移偏左。同时，双腿先左逆右顺变左顺右逆缠旋转，两脚五趾抓地脚心空。同时，双拳以双顺缠交叉（左小臂在

里上，右小臂在外下），向右前略上乙胸部拥挤（“欲左下先右上”“欲开先合”之意），使乙判断错误，双拳再逆缠变掌里勾腕，分向右前左后下沉采截乙双手腕，使乙双手腕被采截身前倾失势。

这时乙双手被采截身前倾调整平衡之机。

甲即乘势身向右转螺旋上升，再螺旋下沉，重心移偏右后。同时，两腿以左逆右顺缠旋转，两脚蹬地腾空跃起，左脚在前右脚在后同时落地（或右先左后落地）。同时，双手逆缠由两膝前下外开，向外经两侧前上翻超过头顶，向头前上中线合，左掌及右拳以双逆缠合住劲，向乙头、胸部或双臂下沉采击，使乙头、胸部受击或双臂劲被截断落空失势。

动作2、3、4、5技击含义与第18式掩手肱捶动作2、3、4、5技击含义相同，故不重写。

## 第51式 左 冲

动作1：

设乙由甲前方提左脚向甲腹部或裆内踢击取胜。

甲即乘势身先略向左转略上升，再向右转约60度螺旋下沉，重心由右移偏左，再移偏右后。同时，左腿先顺缠外转再逆缠里转，五趾抓地。同时右腿先逆后顺缠，五趾抓地。同时，左拳由左肋先逆缠与右拳向左前里折腕棚出（这是“欲下先上”“欲后先前”之意），再变双顺缠施采劲下沉，向乙左腿下部胫骨采击，使乙左腿胫骨被甲双腕臂采劲击中身前倾失势。

动作2：

设接上动作，如甲还不想放过乙。

甲即乘势身先略向左转螺旋上升，再向右转约45度螺旋

下沉，再向左转约90度先上升后下沉，重心先偏左再偏右，再移偏左后。同时，左脚先顺后逆缠，五趾抓地，再脚跟蹬地随身腾空屈膝跳起，变顺缠于左后方下沉震脚。右腿先以逆顺缠旋转，五趾抓地，再脚跟蹬地变逆缠随身腾空屈膝跳起，向左前方下沉震脚发劲，五趾抓地。同时，双拳先以双逆缠里折腕略向左前上旋转，向乙胸部掬出，再以双顺缠向右下沉截击乙双臂手，继续向右侧后以左逆右顺缠抡臂旋转，再向前经头右侧上向右前下乙头顶、面部施采劲劈击，将乙头部或面部击伤失势。

### 动作 3：

设接上动作，乙头部或面部被甲双拳采劲击伤而失势，如甲还不想放过乙。

甲即乘机身先略向右转略上升，再向左转约60度螺旋下沉，再向右转约60度上升，重心由左移右再偏左，再移偏右前。同时，左腿先逆后顺，再逆缠随身（与右脚同时）向右前方蹉步发劲，五趾抓地。右腿先顺后逆再顺缠与左脚同时向前蹉步发劲，五趾抓地。同时，双拳先以双逆缠里折腕略向右前上引劲，再向左后腹前双顺缠下沉采截乙双臂手，双拳再以双逆缠向右前上乙胸部合劲击出，将乙击出而倒地。

## 第52式 右 冲

### 动作 1：

设乙由甲前方提右脚向甲腹部或裆内踢击取胜。

甲即乘势身先略向右转螺旋略上升，再向左转约60度螺旋下沉，重心由左移右，再移偏左后。同时，两腿左逆右顺变左顺右逆缠旋转，两脚五趾抓地。同时，双拳以双逆缠向右前里折腕掬出，再变双顺缠施采劲下沉向乙右腿下部胫骨采

击，使乙右腿胫骨被甲双拳弱臂采劲击中身前倾失势。

### 动作 2：

设接上动作，如甲还不想放过乙。

甲即乘势身先略右转螺旋略上升，再向左转约45度螺旋下沉，再向右转90度先上升后下沉，重心由右移左再移偏右后。同时，两腿先左逆右顺变左顺右逆缠旋转，两脚五趾抓地脚心空，两脚蹬地随身腾空跃起，以左逆右顺缠，左脚在左前，右脚在右后，同时下沉落地震脚或右脚先落地左脚后落地，同时，双拳先以双逆缠里折腕略向右前上旋转，向乙胸部掬出，再以双顺缠向左后下沉采截乙双臂手，再向左侧后以右逆左顺缠抡臂旋转，再向前经头左侧上向左前下乙头顶、面部施采劲劈去，将乙头部或面部击中或失去反攻能力。

### 动作 3：

设接上动作，乙头部或面部被甲双拳采劲击伤而失势，如甲还不想放过乙。

甲即乘势身先略向左转略上升，再向右转约60度螺旋下沉，再向左转约60度螺旋上升，重心由右移左再偏右，再移偏左前。同时，两腿先左顺右逆变左逆右顺，再变左顺右逆缠，两脚蹬地向左前方蹀步发劲。同时，双拳先以双逆缠里折腕略向左前上引劲，再向右后腹前双顺缠下沉采截乙双臂手，双拳再以双逆缠向左前上乙胸部合劲击出，将乙击出而倒地。

## 第53式 倒 插

### 动作 1：

设乙在甲前方以双手抓住甲双臂肘弯，欲将甲推出跌倒

在地。

甲即乘势身向右转约45度略上升，重心由左移偏右。同时，双腿以左逆右顺缠旋转，两脚五趾抓地。同时，双拳双顺缠由胸前分向左前及右侧后棚出引进，使乙双手按劲落空身前倾失势。

动作2：

设接上动作，乙双臂手按劲落空身前倾失势。

甲即乘势身微向右转略上升，再向左转约90度螺旋下沉，重心先右后偏左。同时，左腿先微逆缠里转，五趾抓地，再顺缠以脚跟为轴，脚尖外转约90度落地，五趾抓地。右腿先微顺缠外转，五趾抓地，再逆缠里转提脚向右前迈步，虚步脚尖点地或用右脚向乙下盘膝部或胫腓骨、踝部踩击。同时，双拳先顺缠开，再双逆缠以左拳臂肘上棚截乙右手腕，右拳臂肘截乙左手腕，视距乙较近，若近以右肘向乙胸、腹等部击出，若远则用右拳向乙面部或胸、腹、裆前击出，将乙击出倒地而取胜。

### 第54式 海底翻花

动作1：

设接上动作，乙抓住甲双臂手仍不能解脱。

甲即乘势身向左转螺旋下沉，再向右转约60度螺旋上升，重心在左。同时，双腿先左顺右逆缠变左逆右顺缠，左脚五趾抓地。右膝上提里合撞乙裆、腹、肋等部，脚提起脚尖下垂护左膝。同时，左拳里折腕逆缠里合，垫于乙拿甲右臂的左手之下向上棚，配合右臂拳逆缠下沉采截乙左手腕，甲利用上提下压采截乙左臂手腕，使乙左臂手腕受制。甲右臂得以解脱，在解脱的同时用右肘尖击乙左肋、胯等部，使

乙被击失势。右拳继续逆缠里合，绕左肘下与左小臂上下相错，垫于乙拿甲左臂的右手之下上挑，以解脱被拿之左臂，再以逆顺缠领劲，以拗、采劲向乙右臂肘头右侧击去，使乙右臂被采身前倾失势。左拳先下沉逆缠里合，配合右拳上提下压截乙右手腕，左拳再以逆顺逆缠旋转，经左胯外侧向左侧上翻里合，以维持身体平衡或向乙右耳门击出，如乙前倾角度大，甲左拳可向乙后心、后肋击出，将乙击倒跌出失去反攻能力。

### 第55式 掩手肱捶

动作1：

设接上动作，乙被击向甲身右侧跌出失去反攻能力。这时丙由甲左前方进右步用双掌施按劲向甲胸部击来，欲将甲胸部击伤或推出跌倒在地。

甲即乘丙双手按劲欲发之机，身先微左转上升再向右转上升再下沉，重心由左变偏右后。同时，两腿左顺右逆缠旋转，左脚蹬地腾空跃起，变左逆右顺缠随身下沉，右脚先落地震脚，五趾抓地，左脚向丙右膝胫腓骨踩击或套在丙右腿脚后。同时，甲双拳先微顺缠开，变双逆缠由胸前上交叉合下沉，以采劲截丙双臂手按劲，使丙双手按劲落空失势。

动作2、3、4、5的技击含义与第18式掩手肱捶动作2、3、4、5的技击含义相同，故不重写。

### 第56式 夺二肱（一）

动作1：

设乙由甲身后进左步欲用双掌施按劲向甲背后击来，欲将甲背部击伤倒地。

甲即乘势身先略向左转略上升,再向右转约225度螺旋下沉,重心由左移偏右再移偏左。同时,左腿先顺缠,五趾抓地,再逆缠以脚跟为轴,脚尖里转约90度贴地,五趾抓地。同时,右腿先逆缠里转,五趾抓地,(当左脚里转变实后)脚跟提起脚尖擦地向右外乙脚腕扫击。同时,右拳由右肩前逆缠里转外开上旋,变顺缠里合下沉至腹前。同时,左拳由左肋部先逆缠里转,向左外胯下沉至近地面划外弧,变顺缠里合向右侧前乙右膝下胫腓骨横击。这样即解脱乙的进攻,又可以右腿与左拳向乙进攻反击而制胜。

### 动作2:

设如上动作,乙左腿后退一步避开并欲变招胜甲。

甲即乘势身快速先略向右转螺旋略上升,再向左转下沉,重心偏左。同时,左腿先逆后顺缠,五趾抓地。右腿先顺缠屈膝上提脚,再逆缠下沉向乙右脚面跺击,将乙右脚面跺伤倒地。同时,右拳在左肘弯上粘连先逆后顺缠,先略上升再下沉。左拳在右侧前先略逆缠略上升,再顺缠与左肘及拳同时下沉,这既是蓄势又可用右脚跺乙脚面而制胜。

### 动作3:

设接上动作,甲以右脚向乙右脚面跺时,乙退右步避开。

甲即乘势身快速先略向右转螺旋略上升,再向左转螺旋下沉再略上升,重心由左移偏右再移偏左。同时,右腿先顺缠屈膝提脚,再逆缠向右侧前乙裆内进步,五趾抓地。同时,左腿先逆缠里转,五趾抓地,再顺缠外转脚跟提起以脚尖擦地蹉步跟步,以脚跟顿地发劲。同时,右拳由左肘弯上先略顺缠,再逆缠由肘弯里侧下沉,经左拳下向乙腹部击去,将乙击出倒地。同时,左拳由右侧前先略顺缠,变逆缠

经右拳上相错收至腹前。这既可掩护右拳击出之势，以达到对手不易看清甲右拳击出之势，又可收回合于腹前而形成对称劲，达到稳定身体平衡。

### 第57式 夺二肱（二）

#### 动作1：

设乙由甲右前方，进右步以双拳施双峰贯耳向甲两耳门击来，欲将甲击伤倒地失去反攻能力。

甲即乘势身快速先略向左转略上升，再向右转约90度下沉，重心由偏左移右再移偏左。同时，左腿先顺缠外转膝里扣，向左侧后外开提起，再变逆、顺缠向右侧前乙右膝下胫骨踩击，如距乙稍远则作为进步落地变实，五趾抓地。同时，右腿先逆缠里转，五趾抓地。（当左脚击乙或进步变实后）脚跟提起，脚尖点地为轴变顺缠外转。同时，右臂拳向右侧前上外开棚乙双臂拳，将乙双臂拳棚出弹回，变顺缠合于左肘弯上。同时，左拳由腹前向左侧后逆缠外开（这是蓄势欲前先后之意），乘机变顺缠经腹前向右上乙颞击出，将乙击中倒地制胜。

#### 动作2：

接上动作，乙如退步避开甲左拳及左脚向其进攻之势，并欲以双手拿截甲左臂拳而制胜。

甲即乘势身快速先略向右转略上升，再向左转下沉再略上升，重心由偏左再偏右再移偏左。同时，右腿先顺缠屈膝提脚，再逆缠向右侧前乙裆内进步，五趾抓地。左腿先逆缠里转，变顺缠外转膝里扣，脚跟提起以脚尖擦地蹉步跟进，以脚跟顿地发劲，五趾抓地涌泉穴要虚。同时，右拳由左肘弯上先略顺缠，再逆缠由左肘弯里侧下沉，经左拳下沿

乙双臂下偷袭，向乙腹部击出，将乙击出倒地。同时，左拳由右侧前先略顺缠，变逆缠，经右拳上相错截乙双臂手收至腹前。这既可掩护右拳击出之势，以达到乙不易看清甲击出之势，又可与右拳上下前后相错，截乙双臂手，收回合于腹前而形成对称劲，达到稳定身体平衡。

## 第58式 连环炮

### 动作 1：

设接上式动作，乙被甲右臂拳击中腹部摔出倒地失去反攻能力，这时另一对手丙由甲右前上步，用双手拿住甲左臂肘，欲使甲右臂肘、腕、反关节受制或向其身左后推出跌倒而失势。

甲即乘丙双手欲发之机，身快速向右转螺旋上升，重心偏左。同时，两腿左逆缠右顺缠，屈膝扣合，两脚五趾抓地。同时，右拳顺缠收回至右肋前，以解脱丙双手擒拿和按来之势。同时，左拳由腹前顺缠沿右臂拳下向右前丙胸部击出。

### 动作 2：

设接上动作，甲用左拳击丙胸部，丙用右臂手下沉，以采劲截封甲左拳。

甲即乘势身快速向左转螺旋略下沉，重心移右前。同时，两腿左顺缠右逆缠，屈两膝扣合，两脚五趾抓地。同时，左拳逆缠收回至左肋部。同时，右拳由右肋前逆缠，向丙胸部击出。

### 动作 3：

设接上动作，甲以右拳击丙胸部，丙用左臂手下沉施采劲截甲右拳进击之劲。

甲即乘势身快速向右转略螺旋上升，重心偏左。同时，左腿逆缠，屈膝扣合，脚五趾抓地。同时，右腿顺缠，屈膝扣合，脚五趾抓地。同时，右拳顺缠下沉，收回至右肋前，保护自己胸、腹部。同时，左拳由左肋前顺缠沿右臂拳下，向右前丙胸部迅猛击来，将丙击出摔倒在地而制胜。

这3个动作连起来是快速向对手胸前进攻，应做到“迅雷不及掩耳”，使对手防不胜防。

### 第59式 玉女穿梭

动作1：

设甲以左拳向乙胸部击出，被乙抓住准备施采劲胜甲。

甲即乘势身略向左转略上升，再向右转约180度先上升后下沉，重心由偏左再偏右，再移偏左前。同时，右腿屈膝逆缠里转，再顺缠外转，向前踏步脚跟蹬地，将身腾空跃起随身旋转180度后落地，脚踏实五趾抓地。同时，左腿先顺缠外转，五趾抓地，再随右脚蹬地身腾空逆缠旋转180度，先脚尖着地，五趾抓地。同时，左拳先顺缠略屈，再向前随乙逆缠领劲跃步旋转，变顺缠跟进。同时，右拳先逆缠略向前，再顺缠屈肘收回发劲，变逆缠经头部右侧上向前下沉，同时转身下沉后以背折靠，靠击乙取胜。另外也含有脱出敌群包围之法，这也是群战法。

### 第60式 回头当门炮

动作1：

设甲上式跃步旋转跳出，并以背折靠，靠击乙取胜。这时另一对手丙乘甲还未转过身来之机，跟进欲以右拳偷袭甲背后取胜。

甲即乘转身下沉之机，身快速先略向左转上升，再向右转下沉，再向左转上升，重心由偏左再偏右，再移偏左前。同时，左腿先顺缠再逆缠，五趾抓地，变顺缠再向前蹉步发劲后，五趾抓地。同时，右腿先逆缠再顺缠，再变逆缠与左脚同时向前蹉步发劲。同时，双拳先双逆缠“欲下先上”，“欲后先前”之意，向左前上折腕，再双顺缠下沉截击丙右拳，将丙右拳采下，并乘势变双逆缠向丙胸部击出，将丙击出而制胜。

### 第61式 玉女穿梭

#### 动作 1:

是蓄势，欲前先后之意。设乙在甲前面，用双手抓住甲双手腕，欲使甲双手腕受制或推出失势。

甲即乘势身向右转45度螺旋下沉，重心由左前移偏右后，同时，两腿左逆右顺缠旋转，两脚五趾抓地。同时，双拳在胸前以双顺缠开截乙双臂手，使乙被截双手之劲落空身前倾失势。

#### 动作 2:

设甲被对手包围，这时就需要利用群战法在向前面对手进攻的同时，而脱出对手的围攻。

甲即乘势身向左转约180度，先上升后下沉，重心由偏右再偏左，再移偏右前。同时，右腿逆缠脚跟蹬地跃步再下沉，五趾抓地。同时，左腿顺缠外转，脚尖外转脚跟蹬地跃步，随身旋转后下沉，五趾抓地。同时，甲右拳以逆缠向前面乙胸部击出，并乘势可用背折靠胯打以击乙。当转身下沉时，双拳同时以双顺缠向头前下眼前下沉，以维持身体平衡，同时还可准备后面随来进犯对手。

## 第62式 回头当门炮

### 动作 1:

设接上式，甲跃步旋转跳出，并以背折靠，靠击乙取胜。这时另一对手丙乘甲还未转过身来之机，跟进欲以左拳偷袭甲背后取胜。

甲即乘转身下沉之机，身快速先略向右转上升，再向左转下沉，再向右转上升，重心由偏右再偏左，再移偏右前。同时，右腿先顺缠外转再逆缠里转，五趾抓地，变顺缠再向前蹉步发劲，后五趾抓地。同时，左腿先逆缠再顺缠，再变逆缠与右脚同时向前蹉步发劲。同时，双拳先双逆缠“欲下先上”，“欲后先前”之意，向右前上折腕，再双顺缠下沉截击丙左拳，将丙左拳采下，并乘势变逆缠向丙胸部击去，将丙击出而制胜。

## 第63式 撒身捶

### 动作 1:

设乙由甲左侧后进左步，用左拳向甲左肋部击来，或进右步提左脚向甲左肋、胯等部踢来，欲将甲左肋、胯等部击伤而制胜。

甲即乘势身快速以腰为主宰，身先向左后转约135度，螺旋略上升，再向右转约90度螺旋下沉，重心由右移偏左再移偏右。同时，两腿左顺缠右逆缠，两脚五趾抓地，再两脚踏地变左逆缠右顺缠弹起腾空，快速略收腿调裆下沉，脚掌踏实，五趾抓地。同时，以左臂拳先逆缠后顺缠下沉施采劲，截击化去乙击来之左拳或踢来之左脚，使乙击甲之劲被甲左臂拳采劲截击受制失势，或化去乙击甲之势，使乙击来之劲

落空失势。同时，甲右臂拳，先顺缠略开，再变逆缠里合至左肩前，以保护甲身左侧，准备捋乙左臂腕手。

### 动作 2：

接上动作，设乙击甲之劲，被甲用采劲截击落空失势。

甲即乘乙未恢复身体平衡之机，身先快速略左转螺旋上升，再略向右转螺旋下沉，再向左转螺旋上升，重心由偏左移偏右，再移偏左。同时，两腿先左顺缠右逆缠，变左逆缠右顺缠，再变左顺缠右逆缠，身向上腾空向左侧蹉步脚跟发劲，脚掌踏实，五趾抓地。同时，以右臂拳变掌抓住乙左臂手腕，以顺逆缠截拿捋捋乙右臂腕手，使乙左臂腕手受制。同时，左拳以逆变顺缠，视距乙远近，近则用左肩靠乙肩、胸、腋下，左肘击乙肋部，远则用左拳击乙左肋、后腰、背等部，使乙被击受制跌出倒地。双脚向左蹉步脚跟发劲，与双拳分开击乙之劲同时完成。蹉步是为了快速接近乙调整距离，脚跟发劲是为了加强击乙的威力。

## 第64式 拗鸾肘

### 动作 1：

设乙在甲身左侧前，以右掌管甲左肘，左手管甲左手腕，欲将甲左臂用按劲压扁，而向身右后方推出跌倒。

甲即乘势身先快速略向左转略上升，再向右转约90度下沉，重心先偏左再移偏右。同时，两腿先左顺右逆缠，再左逆右顺缠旋转，再脚五趾抓地。同时，左拳先逆缠略向左外上扬（使乙判断错误，这是“欲下先上”之意），再顺缠里合下沉至两膝前下，使乙按劲落空身前倾而失势。同时，右拳由右腿外侧先顺缠，变逆缠向右膝外侧配合引进。

### 动作 2：

设接上动作，乙按劲落空身前倾失势。

甲即乘势身先向右转约15度，再向左转上升约180度，重心由右移偏左。同时，左腿先逆缠里转再顺缠外转，以脚跟为轴脚尖略上翘，向左外转约近180度着地，五趾抓地。同时，右腿先顺后逆缠，五趾抓地。同时，左拳由两膝前顺缠下沉变掌，先向右上再逆缠向左外上，由乙左肘臂外侧，将乙左手腕捋住掀起，同时，右拳由右膝外侧里合上翻，由逆变顺缠掙在右肋旁，准备向乙进攻。

动作3：

设接上动作，甲乘乙左臂被甲左手抓住掀起，乙身向右转左后腰露出空隙之机。

甲即乘势身向左转约近45度，先上升再下沉，重心偏左。同时，左腿顺缠，五趾抓地。右腿屈膝上提，逆缠以右膝里合，向乙左臀部撞击，或下沉震脚加强暴发力量。同时，左手逆缠向左外上领乙左臂，使乙被迫身左倾失势。同时，以右肘与左手合击向乙右腰击出，使乙被击身前倾而跌倒在地。

动作4：

设乙在甲右侧前，以双手按住甲右肘臂，准备施按劲将甲向左后方发出跌倒。

甲即乘势身向左转约45度上升，重心全部在左腿。同时，左腿顺缠。五趾抓地。右腿逆缠屈膝上提。同时，左手合于右肘处，以双逆缠向左上将乙双手肘臂掀起，使乙胸、腹露出空间，以备进攻。

动作5：

设接上动作，甲以右臂肘将乙双臂肘手掀起，乙胸部露出空间。

甲即乘势身先向左转约45度下沉，再向右转约45度略上升，重心由偏左再偏右，再移偏左。同时，右腿逆缠里转向右侧乙裆内插进，以脚跟发劲再顺缠，五趾抓地，贴近乙身体。同时，左腿先顺后逆缠脚跟提气，脚尖擦地跟进半步，以脚跟发劲后，五趾抓地。同时，左手合在右肘处，先向右下沉，以双顺缠，再向右侧略上升，向乙胸、腹、肋等部合力击出，使乙被击受制倒地。

### 第65式 顺鸾肘

动作1:

设乙在甲身右侧，右脚在前，左脚在后，以双手拿住甲右肩肘，欲将甲右臂拧成为背势而取胜。

甲即乘势身略向右转略下沉，再向左转上升再下沉，再向右转下沉再略上升，重心由左移偏右再移偏左。同时，右腿先顺缠，五趾抓地，再逆缠屈膝上提脚，（可用右脚向乙裆内或右膝里侧蹬踩击出制胜）再变顺缠向右侧乙裆内进步，以脚跟着地发劲，脚尖再落地，五趾抓地，这是插入乙裆内，争取有利形势以备运用肘击。同时，左腿先逆后顺缠，（当右脚着地后）再以逆缠跟进步，以脚跟着地发劲，五趾抓地。同时，左手合在右肘上，先双顺缠变双逆缠，将乙双手臂掀起，使乙胸前正面暴露，乘势变双顺缠，由左下沉向右至胸前中线，以双逆缠用右肘尖向乙胸前施采劲击出，将乙胸部击中倒地。左臂拳在左胸前，为辅是趁劲。左肘尖下坠发劲，以稳定身体平衡。

### 第66式 穿心肘

动作1:

接上式动作，乙被甲右肘击伤胸部摔倒在地，这时另一对手丙从甲身右侧前上左步，用左掌向甲右胸击或按来，欲将甲胸部击伤或按出身后仰跌出而失势。

甲即乘丙左手劲未发之机，身快速略右转下沉，再向左转上升再下沉，重心由左移偏右，再全部在左脚。同时，左腿先逆缠变顺缠，五趾抓地。右腿顺缠变逆缠，屈膝里合脚提起，准备向丙进攻。同时，左拳顺缠变掌迅速扣住丙左手腕，粘连与右臂肘顺缠向右外略下沉，再变逆缠，将丙左臂腕肘受制向左上拥起，使丙胸、肋暴露，准备向丙击出。

甲再身向右转上升，重心由左移偏右。同时，右腿顺缠向丙左腿后进步，套在丙左腿脚后。左腿逆缠（当重心移右脚后）跟进半步，以脚跟顿地与右脚同时发劲，配合用里扣外翻之法将丙摔出。同时，左掌扣拿住丙左手腕合于右肘小臂上，与右臂肘粘连逆略左下沉，再向右侧上，左掌与右肘合力向丙心口击去，将丙击伤失去反攻能力或将丙击出，还可用右臂肘配合右膝用里扣外翻之法，将丙摔出跌倒在地。

### 第67式 窝底炮

#### 动作 1:

设乙由甲右前方进右步提左脚向甲右外胯或腹部蹬击或踢来，欲将甲向左后蹬倒跌倒在地或将腹部踢伤。

甲即乘势身快速先向右转略上升，再向左转下沉再上升，重心先偏右下沉偏左。同时，左腿脚跟提起逆缠脚尖擦地，向左侧退一大步渐变实，变顺缠外转膝里扣，五趾抓地。同时，右腿先顺缠，五趾抓地，（当左脚变实后）再逆缠脚跟提起，脚尖擦地退后一步虚步脚尖点地。同时，左掌变拳与右拳以双逆缠向右前上旋转（“欲左先右”、“欲下

先上”之意)，再变双顺缠里合下沉，施采劲向乙左腿膝前胫腓骨采去，使乙左腿迎面骨被击受制倒地。

### 动作 2：

接上动作，设乙见甲双臂拳下流采劲向其左腿迎面骨击来，乘机下沉着地躲过，准备变招制胜。

甲即乘势身快速先略向左转略下沉，再向右转略上升，重心由左移偏右，再移偏左。同时，右腿逆缠里合提起，再顺缠向右侧上一步，将乙左腿套住，五趾抓地。同时，左腿先顺缠，五趾抓地，再逆缠脚跟提起脚尖擦地，向右侧跟进半步，五趾抓地。同时，右拳由腹前先里合，再顺缠外开向乙腹部施掬劲击出，将乙击中倒地。同时，左拳贴腹上左侧粘连，先逆后顺缠旋转，以肘尖略下沉外开发劲，保持身体平衡。

## 第68式 井揽直入

### 动作 1：

设乙由甲身右侧外，用右拳向甲右肋部击来，欲将甲右肋部击伤制胜。

甲即乘势身先快速左转约45度上升，再向右转约45度略下沉，重心先偏右后移偏左。同时，双腿先左顺右逆缠，变左逆右顺缠旋转，左脚五趾抓地，右脚以脚跟为轴，脚尖上翘外转，脚掌踏实，五趾抓地。同时，右拳由右膝前上先逆变掌里合下沉，再向右外上变顺缠由乙右臂外绕一小圈，将乙右手腕抓住，以备变招制胜。同时，左拳贴左肋略下粘连先逆后顺缠旋转，准备进攻。

### 动作 2：

接上动作，设乙右手腕被甲右手抓住，甲不等乙变招。

甲即乘势身向右转约45度，螺旋上升再下沉，重心移偏右。同时，右腿顺缠外转膝里扣。同时，左腿逆缠屈膝脚提起，向乙右胯、膝、胫腓骨等部施踩劲击去。同时，右手抓住乙右手腕，顺缠里合上翻，将乙右手腕缠穿拧至左腋下，使乙右臂被缠拿受制。同时，左拳变掌逆缠，由胸、腹中线乙右肘上下沉，施采劲向乙胸、腹等部插去。距乙近用左肘向乙头部右侧击去，距乙远则用右手向乙腹、裆或右肋击出，这样手、脚上下同时向乙击出，使乙难于防护，被击失势而制胜。

### 第69式 风扫梅花

#### 动作1：

设接上式动作3，乙右腕被牵身向左转右侧半身露出空间，这时甲左手向乙肋、裆、腹下插采击，使乙处于背势。

甲即乘势身向右转约90度下沉，重心偏右。同时，双腿以左逆右顺缠，以脚尖为轴，随身右转脚跟向左前旋转顿地发劲，如距乙近则用左外胯向乙右胯撞击，将乙撞倒。同时，右手牵乙右腕，向甲右外上逆缠棚出，使乙右臂不得落下救援身右侧下部被击之势。同时，左手逆缠以左臂肘向乙头右侧咽喉或胸部击之，使乙被击出而失势。左臂肘发劲击乙和双脚跟顿地同时发劲是为了劲整加强击对手的力量效果。

#### 动作2：

设接上动作，如甲左臂肘向乙头右侧或咽喉胸击出，乙身略左转，同时，右脚向右前跨一步，避甲左肘击来之势，准备变招取胜。

甲即乘势身向右转约230度，先略下沉再略上升，重心由左移偏右再移偏左。同时，右脚顺缠，脚尖点地划外弧背步

置于左脚左侧后，以前脚掌为轴随身旋转，脚掌踏实，五趾抓地。同时，左腿逆缠，以脚跟为轴，脚尖略上翘，随身旋转，脚掌踏实，五趾抓地。同时，右手牵乙右腕继续逆缠向右外上棚出，再下沉截拿乙右手腕指；同时，左手由逆变顺缠，先下沉旋转再上翻，配合右手截拿乙右臂肘，使乙右臂肘、腕指关节受制疼痛而失势。

## 第70式 金刚捣碓

### 动作 1：

设接上式动作 2，乙右臂肘、腕指被甲双手截拿关节受制，这时乙上左步出左手截甲右臂手，以解脱其右臂手被擒拿之势。

甲即乘势身略向右转，再向左转下沉，重心偏左。同时，左腿先逆后顺缠，五趾抓地；右腿先顺后逆缠向乙左膝胫腓骨踢去，同时，甲左手由身左侧前逆缠里合下沉采截乙右臂肘，同时，右臂手由乙左手臂上逆变顺缠外开，再下沉里合缠绕截乙左手臂，配合左手采截乙右臂肘的合劲，再向前击乙腹部，将乙击出而失势。

### 动作 2：

设接上动作，甲右掌向乙腹部击出，乙身后仰趁乙未调整平衡之机。

甲即乘势身微右转略下沉，重心偏左。同时，左腿逆缠，五趾抓地；同时，右腿逆缠屈膝上提，向乙裆、胯、腹撞击，再顺缠下沉发劲震脚跺乙脚面。同时，甲左手先顺后逆缠，以肘臂腕背贴乙左太阳穴、颈、胸棚出。同时，右掌变拳先逆后顺缠上升开，再与左臂手合力施挤劲向乙左太阳穴、颈、胸击去，使乙被击出而制胜。

[ G e n e r a l I n f o r m a t i o n ]

书名 = 陈氏二路太极拳

作者 = 刘鹏编著

页数 = 375

SS号 = 10848208

出版日期 = 1993年07月第1版