

毛主席語彙

发展体育運動增强人民体质

陈氏太极拳

《第一路》

—— 陈照奎老师口述 ——

第一式 太极起势

1. 身体中正站立，两足间距离比肩略宽，两足尖微向外撇，形成丁字步，八不八之步。两臂自然垂下，眼睛向前平视。

太极起势是开始动作前意识上和姿势上的准备。它要求内固精神，外示安逸；虚领顶劲，即头要正直、顶要虚虚领起，如悬挂着的一样顶劲。卷肘沉肩，去轻合，下颏微内收；沉肩，即两肩微前捲，并放松下沉，含胸沉腰，即胸部不内凹不凸地含住。脊背要有上下对拉拔长之意，膈要开，并有圆虚之感。两膝微屈，直而不拱直，膝关节留有预备，全身放松，呼吸自然，意存丹田。

上述要点不仅在做大太极起势时，而且在做整个拳套的任何动作时，都必须刻刻注意。另外，如上所述，各方面固然各有要求，但又彼此互有影响。例如，由于肩微前捲和松沉，就易于做到含胸沉腰，精神内固，气沉丹田和虚领顶劲；由于膝微屈，则膈易开而圆，膈即两便之间的会阴部份，开膈即觉得有气提起和裆部份皮肤不下落。

第二式 金刚捣碓

1. 身体右转，膝盖下沉，重心在左，吸气，双手以左顺右逆缠提至两肋，要求沉、合、鬆、屈、合。

2. 身略向左转，螺旋略下沉，呼气，重心偏右。双手以左逆右顺缠螺旋上升至左前方，吸气。双手再以左顺右逆缠加棚劲翻转，左手以鼻等高，右手与眼等高，身向右转约75°，重心在左，同时，右脚外摆，左胯里扣，两脚仍形成了不丁，八不八之步。

3. 身再向右转，提腿屈膝合。左脚跟里侧着地，脚尖上翘里合，向前蹬出。同时，双手以左逆右顺缠下沉划弧，先吸后呼，左肘与左膝合，右手与右膝合，重心在前。

4. 身向左转，右脚上步，脚尖踏地。同时，左手逆顺逆(快速)，右手小指领劲大指合，放置右膝上方，手指与鼻尖平，左手放在右肘弯上，先吸后呼。

5. 右手顺缠虚握拳里合。左手顺缠为掌，掌心向上，右拳左掌合于腹前，离腹一拳距。同时提起右腿震脚。重心仍在左，呼吸顺序为呼一吸一呼。

第二式 懒扎衣

1. 身向右转，重心移偏左。右拳左掌双手顺缠。先微沉，再螺旋略上升，吸气。

2. 双逆缠身向左转，螺旋下沉。走里弧再向左前方，重心移偏右，变掌逆缠。手掌手背相合。呼气。

3. 出掌上翻，交叉于胸前，吸气。重心移偏左。双逆缠。双逆缠略向左转。先是大指领劲，里圈外不松。身体继续左转，双逆缠复略顺缠，眼睛左顾右盼。

4. 身体继续向左旋转，螺旋下沉，重心在左。右手顺缠下沉经腹前向前。同时，左手先顺外翻上升复逆经眼前中线下沉，合右肘弯上。左腕扣掌，吸气，眼首身右侧，耳听身后。同时，右腿逆缠提起，上下相合，左右相合。以脚跟里侧着地。要求：右手一沉，腿即提起。吸气。

5. 身体继续向左旋转，重心向右移，螺旋下沉，脚尖上翘，右手顺左手逆，呼气。沉如棚劲，右手反顺缠，左手反逆缠，重心移到右，开松胯，左手从眼高向右展开，吸气，眼看中指。沉呼。

6. 身体略向左转，螺旋下沉，重心移略偏左，右手顺劲下沉，落到中指肚。左手继续略顺缠，下沉左实。右手在沉气的同时要扭左脚尖。

第四式：六封四闭

1. 右手顺缠下沉在腹前，右手先顺后略逆，重心偏左，呼气。

2. 先吸後呼，身体何右转，重心移右。右手大指里合上升，领劲。左手贴肚，先逆後顺手指朝下，吸气。先吸後呼，下沉看右手，同时重心先何左下沉，身何右转，双手先双逆纏後双顺纏，螺旋下沉何右前方棚出，吸气。重心先左然后走下弧移偏右前，两腕中间对准膝盖，吸气。块劫作，重心何后走下弧何右前移偏右前，呼气。眼着右前，右顺左逆纏。

3. 身何左移，重心右移，螺旋下沉，实胸实右胯。右手逆纏指头在耳後。左手逆顺逆至耳下，何後外开，挑肘。

4. 推：胸部放松，沉肩坠肘，侧身推。身略何左转，双手双逆变双顺纏，左脚里侧走里弧。

第五式：单鞭

1. 身何右转，螺旋何下沉。同时，以左脚尖为轴逆纏何里旋转，重心略偏左。双手双顺纏，左掌何右前方旋转伸出，同时，右手顺纏里合，五指控拢，合于左肘窝里侧上，吸气。

2. 身何左转，螺旋下沉。同时左脚尖为轴，左膝何左外开，重心移偏右。同时，右手由左肘窝里侧，逆纏下沉，经左手背下，何右前方棚出。同时左手由鼻前中线，何左略逆纏再略顺纏，以小指贴于腹前，掌心偏里上，重心移偏右，呼气。眼着左侧，耳听身后。

3. 身何右转，略旋下沉。重心在右，同时，左腿提起逆纏里转何上下相合，两膝相合，边转边下沉边开。移左脚跟里侧着地，何左侧蹬出，脚尖上翘里合。要求：右手上棚劲儿不丢。吸气。眼着身左侧，耳听身右后。

4. 身略何左转，螺旋下沉，重心由右下沉走下弧移偏左，同时，以右脚跟为轴，右脚尖贴地里勾，右手逆纏上棚领住，左手略顺纏，呼气。

5. 身先略何右转，再何左转，螺旋下沉。同时，右手逆纏上棚劲不去。同时左手由腹前先顺纏何右，再变逆纏杨掌生腕何左上翻经眼前中线，何左侧展开，吸气。重心左右左。

6. 身略何右转，螺旋略下沉，重心移略偏右，同时，右手在右前上方五指放鬆，虎口变圆，略顺纏。同时，左手变略顺纏，劲鬆到中指肚。呼气眼左顾右盼，耳听身后。

第六式：第二金刚捣碓

1. 身何右转，螺旋略下沉。右手由右前上方变掌逆纏，里合巨太阳穴右前上，大指领劲。同时左手由左侧前方顺纏小指领劲上升略何里合，吸气。

重心偏右，眼左顾右盼，耳听身后。

身向左转，螺旋下沉。同时，右手变顺缠向右外开，下沉里合至腹前，掌心向左前，指尖向右前方。同时，左手变逆缠，略向里合，略下沉向左，以大指领劲，位置在左前方。指尖高于眼平，呼气。重心由右走下弧移偏左，眼先看右再看左前，耳听身右后。

2 身向右转，螺旋下沉。同时，右手由腹前逆缠上翻经左胸，眼前，向右侧前摆出，高与眼平，位在右眼右前方，同时，左手变顺缠里合上翻至鼻前中线。小指领劲大指合，掌心空。两手间距离略与肩同。眼看左侧前，吸气。重心移偏右，同时，左胯松，右膝里合。同时，左脚跟为轴，左脚尖里勾，耳听身右后。

(3)与4与第一金刚捣碓相同。

第七式：白鹤亮翅

1 与懒扎衣动作(1)相同。

2 与懒扎衣动作(2)相同。

3 与懒扎衣动作(3)相同。区别的是右腿向右前方迈小步。

4 与懒扎衣动作(4)相同。重心偏右。

5 身微向右转，螺旋下沉，重心再向右移，同时，双手以双逆缠，大指领劲反转加强棚劲，双手指尖高度不得低于眼睛。身略向左转，螺旋略下沉，同时，双手以双逆缠分向右上左下开，再变双顺缠略下沉，呼气。同时左脚跟提起，关节放松，以脚尖里侧划後里弧，跟步至右脚里侧後。脚尖向左前，虚步，脚尖踏地。

第八式：斜行拗步

1 身向左转约45°，螺旋下沉，重心偏右。同时，右脚五指抓地，湧泉穴空。左脚以前脚掌脚尖踏地，膝外转开胯，同时，右手由右眼右前方顺缠略外开，略下沉，以小指领劲略上翻里合至两眼前中线，同时，左手大指领劲在左前外侧略逆缠外旋，大指领劲，吸气。

2 身向右转约90°，螺旋下沉，同时，右腿以脚跟为轴，左脚尖贴地，向外转约45°，脚掌落地，五指抓地，湧泉穴空。同时，左脚以脚尖为轴，腿逆缠里转，重心移偏左，呼气。同时，右手逆缠下沉经腹前向右外侧至右大腿外侧前，大指领劲下按采劲，同时左手顺缠外翻向左侧后下沉，再螺旋上升，经左耳外约40公分，里合至鼻前中线，手指与鼻前平，立掌。

3. 身继续向右旋转，螺旋下沉，重心全部放在右腿，右胯松右膝里合。同时，左腿逆缠提膝（先上下相合，左右相合）向左前迈步，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合，贴地缠出。同时，左手微逆缠向前领劲，高度与鼻尖同手不降低。同时右手由右大腿右侧前逆缠，大指领劲向身后展开，指尖高度与右耳平。眼看左前，耳听右后，吸气，重心在右。

4. 身先略向右转，略螺旋上升，吸气。同时，右脚五指抓地，涌泉穴空。右胯松，右膝里合。同时，左腿逆缠里转，松胯屈膝，脚尖上翘里合。同时，左手由鼻尖前中线顺缠领劲向上起至头前上中线。小指领劲大指合，掌心空。同时右手在右侧后方大指领劲逆缠略上升，眼看左前方，耳听身后。

5. 身向左转，螺旋下沉，重心先偏右后，同时，左手由头前中线逆缠下沉，经右胸前至腹前，向左膝前指尖偏前下，掌心向下，下沉，外开至左膝外侧变五指撑托，松腕、沉肩坠肘，上提，位在左眼左前方。（当左手变五指撑托上提时，重心移偏左前）同时，右手由右侧后方顺缠外翻里合至右眼右侧前，变逆缠屈肘里合至右耳下，呼气。耳听身后，眼看左手。

6. 身先向左再向右转，螺旋下沉，重心先右后下沉移偏左，同时，左手在左眼左侧前逆缠领住上棚劲，微向里合。同时，右手由右耳下沉肩坠肘略下沉，逆缠大指领劲向前棚出至两眼前中线，再向右略上展开（身随手向右旋转），眼看右手，耳听身后。重心偏左，同时，右胯松，右膝里合。

7. 身向右转，螺旋略下沉，重心由左走下弧移略偏右，两脚五指抓地，涌泉穴空。同时，右手略顺缠领劲略向右转，同时，左手五指撑托，指尖放松，虎口变圆，略向左转，呼气，耳听身后，左顾右盼。

第九式：初收

1. 身先略向左转，螺旋略上升，吸气。重心偏右。同时，双手以双逆缠里合上升，两胯松，两膝里合，五指抓地，涌泉穴空。吸气。

2. 身向左转约 65° ，螺旋下沉，重心由右下沉移偏左，双胯松，两膝里合，五指抓地，涌泉穴空。先呼后吸。同时，两手外开下沉变双逆缠，里合向右旋转，至胸前略上升，左手大指尖高与鼻尖同，右手与小指轻贴左小臂尺侧，眼看双手前，耳听身后。要求：沉肩坠肘，含胸塌腰，松胯屈膝，上下左右合。

3. 身略向右转，螺旋下沉，重心由左下沉移偏右，同时，双手以双逆缠按反方向里扣下沉，呼气。

心身微右转、螺旋略上升，重心全部放在右腿。同时，左腿屈膝逆缠里合，脚提起护右膝。同时，双手继续以双逆缠，以双采劲向左膝前下采，沉肩坠肘，含胸塌腰。松胯屈膝，收腹吸气提肛。眼向双手前下看，耳听身后，吸气。身勿歪，歪有斜。

第十式：前踵拗步

1. 身先右转约 45° ，再向左转约 90° ，螺旋略上升。同时，右腿松胯略屈腿，脚五指抓地，涌泉穴空，重心全部放在右腿。同时，左膝逆缠略上提里合，变顺缠，脚提起，脚头上翘向前迈步，位在右脚头正前方，以脚跟外侧着地。同时，双手先以左顺右逆缠向右后方摆，变左逆右顺缠，经头右侧向前，再变左顺右逆缠，双腕合住，双掌心交叉向两侧，指尖偏前上，位在双眼前中线，吸气。眼看前，耳听身后。要求：双手向前交叉合与左脚着地同时完成。

2. 身向左转约 45° ，螺旋下沉，同时，左脚跟为轴，脚头向左外旋转约 45° ，脚掌着地踏实，五指抓地，涌泉穴空。重心变左。同时，右脚跟提起以脚头为轴逆缠里转，同时，双手由两眼前中线，双腕沾连交叉变双逆缠，向左棚出旋转，眼看右肘外侧，耳听身左后，双手指尖高度不得低于眼睛。

3. 身略向左转，螺旋略上升，再略下沉，同时，右腿逆缠屈膝脚上提里合，向**前**方迈步，脚掌着地，重心先全部放在左腿，当右脚落地后，下沉向右前移，略偏右前，松胯屈膝里合，两脚五指抓地，涌泉穴空。双手先以双逆缠分向两侧，大指领劲略走上弧向两侧分开，再变双顺缠略下沉，劲松到双手中**指肚**，先吸后呼。眼左顾右盼，重点放在右手，耳听身后，重心在右。

第十一式：第二斜行拗步

1. 身先向右转约 20° ，螺旋略上升，重心偏左，再向左转约 45° ，螺旋下沉，重心核偏右。两胯松两膝里合，两脚五指抓地，涌泉穴空。同时，两手先以左顺右逆缠向右旋转棚出，再以左逆右顺缠向左领劲，右手位在两眼前中线，左手位在左眼前方，高与眼平。眼左顾右盼，再看身右侧，吸气，耳听身后。

2. 身向右转约 90° ，螺旋略上升，重心先偏左再全部放在右腿。同时，右腿先逆后顺缠，五指抓地，膝里合，涌泉穴空。再以脚跟为轴，脚头向右

外转约90°。脚掌落地踏实，五指抓地，湧泉穴空变实。同时，左腿先顺缠外转，松胯，膝里合。脚掌踏实，五指抓地，湧泉穴空。再逆缠里转（当中心全部放在右脚时，左腿屈膝里合，逆缠提起向左前方迈步，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合，松胯屈膝，两膝相合）。同时，右手由两眼前中线变逆缠以大指领劲，坐腕，含胸蹋腰，沉肩坠肘，向右外略上棚出。位在右眼右侧方，高与眼平。同时，左手顺缠由左眼左前方以小指领劲，大指合，向里合。变逆缠合于鼻尖前中线。立掌，指尖高与眼平，眼左顾右盼，再看左前。先呼后吸。耳听身右后。动作（4）、（5）与第一个斜行动作（4）、（5）、（6）相同。

第十二式：再收（与初收式相同）

第十三式：前蹬拗步（与第一前蹬拗步相同）

第十四式：掩手肱撞

1. (1) 重心由右变左再变右，两手先顺后逆缠，含胸加棚劲，速度加快。
(2) 重心由左右，先右顺左逆缠，身向左转，方向：左右左。先左后右再左，吸，呼。

(3) 右手由右肩前方，左手由左肩的左侧前，身先左旋转，螺旋略下沉，重心略向右前移，两膝合，两胯松，两脚五指抓地，湧泉穴空。同时，右拳左掌以双顺缠外翻，眼睛前顾后，垂直放在右手，吸气。

2. 身向左转转至105°，先螺旋上升，再螺旋下沉，重心在左。同时右膝上提脚离地逆缠里合，随身右转，下沉，震脚，位在左脚里侧旁，脚尖向右前方。重心由右变左全部放在右腿。同时，右拳由右肩前方折腕屈肘上翻里合，变逆缠经鼻尖前向胸前下沉，拳心偏右外下，同时，左手顺缠以小指领劲，掌心向上经头左侧高与眼平，间距头约40~50公分。里合至左眼变逆缠下沉，合于右腕背上。掌心略偏右前下。双腕交叉点高于胸部同，两臂保持半圆，含胸蹋腰，沉肩坠肘，棚劲不丢，眼光看右拳，再看左手，再看前方，耳听身后。先吸后呼。要求：双手上提里合，松胯提右膝时，要上下左右相合，肩胯放松下沉。双手逆缠交叉合，下震脚同时完成。呼气。方向有前方隅角。

3. 身继续向左旋转，螺旋下沉，重心移在右，同时，右胯松，右膝里合，五指抓地，湧泉穴空。同时，左腿松胯吸气上提里合，脚离地向左前方迈步，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合。同时，右拳左掌双逆缠双腕沾逆缠续领住上棚劲，眼看左前，耳听身右后，吸气。

第二种练法

小虚空变换时，跳起来，重心直接放在右腿。身体向左再向右，吸气脚掌落地，其它完全相同。

1. 身向左转45°，螺旋略上升，重心继续向右移再偏右，同时，两胯松，两膝要开中寓合，慢劫作左腿以左脚跟为轴，脚尖向外开。身向右转时左脚尖里合，身再向左转时左脚尖外转渐落地。五指抓地，湧泉穴空。脚尖落地五指抓地，湧泉穴空，重心在右。同时，右腿先逆缠里合变顺缠外转，膝里合，脚掌着地，五指抓地，湧泉穴空，同时，右拳顺缠外翻，拳心向上虚握，变逆缠放松。同时，左掌逆缠里合以食指大合于右前肩窝，拳心向外，右肘略下坠。身向右转约90°，沉肩坠肘，含胸蹋腰，松胯屈膝。同时，左肘向右旋转里合略下沉。同时，右拳由右右侧变逆缠里合，里折腕，虎口向上，拳心向里。重心移偏左，眼光看右拳，再看右肘前。

2. 身向左转约45°，螺旋下沉，重心移偏右后。同时，右拳由左肘里下经左胸腹前向右膝下沉，拳心向后，虚握放松。同时，左掌由右肩窝前向左上外开经两眼前中线向左外开下沉，位在左肩前，指尖高于鼻尖，掌心偏前下，呼气。眼左顾右盼，重点放在左手，再看前，耳听身后。第二种快速练法：小、2、2，一开腾空，一开即合，欲合先开，一吸即呼，双脚着地呼气向左转下沉，呼气，同时完成，快而不乱。

3. 身略向右转，螺旋下沉，两胯松，沉臀（后翻）膝合，双脚抓地，五指抓地，湧泉穴空。同时，左掌由左眼左前方变逆缠略下沉外开向左前旋转上升，高与眼平。同时，右拳由右膝上逆缠向右后外旋转上升。吸气，高与眼平，挺胸（后），重心偏左前。要求：开胸，突（腹）下沉，松胯沉臀略上翻。

4. 身向右转约近45°，螺旋下沉，重心变偏右，沉肩坠肘，含胸蹋腰，松胯屈膝合，两脚五指抓地，湧泉穴空。同时，左手由左眼左前方变顺缠略向上翻里合至两眼前中线变逆缠，掌心向右，指尖向前上。同时，右拳由右后方变顺缠向前里合下沉至腹前，拳心向上贴于腹前，再变逆缠里转突腕，拳心向里偏右，呼气，重心偏右。眼左顾右盼，再看前，耳听身后。

5. 身向左转，螺旋上升，重心偏左。同时，松胯屈膝合，两脚五指抓地，湧泉穴空。同时，左掌逆缠里转屈肘向后略偏左外，略下沉，发劲。左手贴于左肋，半握拳。同时，右拳由腹前逆缠里转经左肘扣左手下向前略偏右，发劲后拳高与肩同。

要求 劲起脚跟形于腰 结合丹田带动左拳左肘，呼气合肘，同时完成眼看右拳。

第十五式：十字手

1 以腰为主，结合丹田带劲。快速，身向右转约45°，螺旋略下沉，吸气。重心偏右后，两胯松，两膝合，两脚五指抓地，涌泉穴空。同时，右拳变掌，掌心向下，以丹田带动快速向右后上提，同时，沉肩坠肘，松胯屈膝。右手位在右眼右前方，掌心向下，掌心空指尖偏前下。同时，左手由左肋傍逆缠里折腕，下沉向前棚出，掌心和指尖向里后，左肘与右膝合，眼看前，耳听身后。要求 背劲不去。

2 身向右转约45°，螺旋下沉，再略上升，先呼后吸。重心由右后下沉走下弧向左前方移偏左前，同时，右手由右眼右前顺缠下沉经腹前向前上旋转棚出，小指领劲大指合，掌心空，指尖高与眼平。同时，左掌由左膝前上逆缠里合屈肘上翻合于右手腕上，外折腕，指尖向前略偏下，掌心向前偏下，眼看双手前，耳听身后，左肘与左膝相合。

3 身向右转约45°，螺旋略上升再下沉，先吸后呼。重心先左后微偏右，同时，两脚跟为轴，左脚里转，右脚外转，脚掌踏实，五指抓地，涌泉穴空。同时，双腕交叉沾连，双手逆缠向右路上旋转交叉棚出，劲松至双手中指肚，掌心分向左右两侧，双腕交叉胸前略上，眼先看右，再看前，耳听身后。

第十六式：若三金刚捣捶

1 身微向右转螺旋略下沉。呼气，重心略偏右，两胯松，两膝合，两脚五指抓地，涌泉穴空。同时，两手由鼻前分向右上左下以双逆缠棚出，略变双顺缠，右手位在右眼右前方，左手位在左大腿外前，耳听身后。

2 身略向右转，螺旋下沉，两胯松，两膝合，右脚脚掌踏实，五指抓地，涌泉穴空。同时，以左脚跟为轴，左脚头贴地里勾五指抓地，涌泉穴空。同时，右手以大指领劲逆缠略向右外上开展上棚；同时，左手由左大腿左前变顺缠外翻下沉，吸气。眼先看右再看左，耳听身后，重心偏右。

3 身向右转45°，螺旋先下沉再略上升。先呼后吸，重心由偏右下沉走

下腿移在左，左脚五指抓地，脚掌踏实，湧泉穴空。右脚脚跟提起顺缠以脚尖里侧着地划里弧至左脚头右侧，再向前划弧度步，脚尖点地。同时，右手由右眼看前方先变逆缠向外开下沉，经右腰右侧微前方再向前棚出，位在右下方右前方，小指领劲大指合，掌心空。腕向前外折，掌心向上，指尖略偏前下。同时，左手由左腰外侧先顺缠屈肘上翻，变逆缠里转经左耳下向前上至两眼前中线，再向下沉，合于右肘腕上，左肘向前棚出，左掌心向下。

动作(4)与第一金刚捣碓(6)完全相同。其方向亦与第一金刚捣碓相同。

第十七式 披身捶

1. 身微向右转，螺旋微上升，再略向左转，螺旋下沉，重心先左后接略偏右，先吸后呼。同时，两腿先左逆右顺缠，两膝合，再变左顺右逆缠，两脚五指抓地，湧泉穴空。同时右拳左掌由腹前先微向右前略上双顺缠旋转，再略向左下沉变双逆缠分向两旁分开棚出，掌心向上，指尖相对，虎口向前，眼左顾右盼，耳听身后。双手位在两大腿左右前侧上，高与腹平。

2. 身微向左转，再略向右转，螺旋下沉，先开胸突腹松胯，臀部略下沉上翻。再变沉肩坠肘，含胸塌腰，松胯屈膝合。同时，左腿先微逆缠变略顺缠，再变逆缠里转，脚五指抓地，湧泉穴空。同时右腿先微顺缠外转膝里扣，再变略逆缠里转，脚五指抓地，湧泉穴空。再继续逆缠里转，脚尖上跷以右脚跟里侧向右侧贴地蹬出，脚掌落地踏实，五指抓地，湧泉穴空。变略顺缠外转膝里合。同时两手由两大腿左前右前变顺缠腕松外转，掌心向上，小指领劲大指合，再继续以双顺缠由身两侧小指领劲向前上里合至两眼前变双逆缠，左外右里双腕交叉，双掌心分向两侧偏下，指尖分向两侧偏上，劲松到双手中指肘。双腕交叉点高在胸前略上。双臂里侧保持半圆，棚劲不去眼左顾右盼，再向前，先吸后呼，耳听身后。

3. <快速动作>身略向左转，重心先左后接略偏右，再向右转，重心移略偏左，再向左转，重心移略偏右。同时，两腿先左顺右逆缠，左膝里合，再变左逆右顺缠，右膝里合，再变左顺右逆缠，左膝里合，两脚踏实，五指抓地，湧泉穴空。同时，双掌变拳双腕交叉左外右里向左以左顺右逆缠领劲，左拳心向上略偏右，右拳心偏下。要求：右肩沉有坠肘里下折脚，吸气，左拳外折腕，双拳再微向左向右到胸前中线，双脚踏逆旋转，左拳

逆缠旋转，虎口向上，拳心向里。同时，右脊由逆变顺拳心向里虚握，虎口向上，略偏右，左拳在左腕外平，右拳位在下颌前，重心移偏左。身再向左旋转，重心移略偏右，若心先吸后呼。右拳再向前略上顺缠旋转，拳心向里，虎口偏右上，里折腕，位在鼻尖前中线。同时左拳略逆缠，向左上略外棚出，虎口向上，拳心向里，里折腕，拳虚握。前后上下高低与右前同，间距一尺余（两拳）眼看双拳，耳听身后。

4. 身向左转约 45° ，螺旋略上升，同时，两腿松胯屈膝合，以左顺右逆缠旋转，两脚掌踏实，五指抓地，湧泉穴空。同时，右拳由鼻尖前中线里折腕略逆缠向右前上棚出，变顺缠外折腕里合至右前上中线，拳心向上略偏左。同时左拳由左眼前略逆缠略下沉向左棚出。变顺缠外折腕，拳心向上略偏右前，位在左眼左前上方，吸气。眼看身右侧，耳听身后（快速动作）。

5. 身向右转约近 90° ，螺旋下沉，同时沉有坠肘，含胸蹋膝，两胯松，两膝相合。两眼以左逆右顺缠，两脚五指抓地，湧泉穴空。同时，右拳由头前上中线，先微顺缠下沉至鼻尖前中线，变略逆缠间而下沉棚出，位在右肘右侧后，里折腕，拳心向左偏前，虎口向上略偏右后拳虚握。同时，左拳由左眼左前方顺缠里折腕，略下沉领劲，里合至鼻尖前中线，左肘与右膝相合，重心下沉偏左，呼气。眼左顾右盼，耳听身左后（先呼后吸气）。

6. 身向左转约 135° ，螺旋下沉，先呼后吸气。同时，沉含松屈合，两腿以左顺右逆缠，两脚五指抓地，湧泉穴空。同时，右拳逆缠里转里折腕，拳虚握向右侧上棚出，高与眼同，里合领劲向左旋转至眼前中线变顺缠，虎口向上，拳心偏左右，腕放松。同时，左拳由鼻尖前中线逆缠里合下沉，经腹前至左腰，以拳指中节贴住左肋，重心由左下沉接偏右，眼左顾右盼，再看右前，耳听身右后。

7. 身向右转，螺旋下沉，重心移偏右。同时，沉含松屈合，以左逆右顺缠旋转，右脚五指抓地，脚掌踏实，湧泉穴空。同时，左脚以脚跟为轴，脚头压地里勾，五指抓地，湧泉穴空。同时，右拳由两眼前中线变逆缠里转外翻向右前上棚出，外折腕，右拳位在右太阳穴右前上方，拳虚握，拳心向右前。

要末：沉有坠肘，里臂保持半圆，大指领劲，棚劲儿不去。同时，左拳贴左肋，逆缠里转，坐腕，肘略向前下坠，眼看左肘和左脚尖，耳听身右后，呼气。

第十八式：青龙出水

1. 身向右转约 75° ，螺旋下沉，重心移偏左。同时，沉含，松屈合。两脚五指抓地，涌泉穴空。同时，两腿以左逆右顺缠旋转。同时，右拳由右太阳穴右前方变顺缠外翻向有外下沉至鼻尖前有侧前，变逆缠里折腕，向有外下沉，再略上升，位在右膝右侧偏后，虎口向前偏上，里折腕，拳心向左。同时，左拳由左肋变顺缠，里折腕，屈肘上提里合，经左腋下领劲，向有前上棚出，位在鼻尖前中线。眼先看右再看左再看前，耳听身左后。先吸后呼再吸。要求：左肘与右膝相合，上下相合。

2. 身向左转约 90° ，螺旋略下沉再略上升，先呼后吸，重心由左下沉移偏右，双胯松，两膝合，两腿以左顺右逆缠旋转，两脚五指抓地，涌泉穴空。同时，右拳由右膝右侧往里折腕，逆缠里转螺旋上升至右膝上，位在右眼右前方，高与眼平。同时，左拳由鼻尖前中线里折腕，逆缠里转下沉至腹前约10公分，拳心向里，虎口向上，先呼后吸，耳听身后。

3. 身向右转，螺旋下沉，重心由右下沉移偏左。同时，两腿以左逆右顺缠旋转，松胯屈膝合，两脚五指抓地，涌泉穴空。同时，右拳由右眼右前方顺缠外翻里合，屈肘快速下沉至右大腿上。同时，左拳由腹前里折腕略下沉向前略上快速变掌抖出，指尖向有前，掌心向有后，虎口向上，呼气。眼先看右拳，再看左掌，耳听身后。

4. 身向左转螺旋下沉，再略上升，重心由左下沉移略右，（发劲后再移略偏右）同时，两肘松，两腿以左顺右逆缠屈膝合，两脚五指抓地，涌泉穴空。同时，右拳由右大腿上变逆缠屈肘里转向膝前略下沉，经左肘左拳下向有前偏上快速抖出，劲在右臂尺骨，虎口偏里下，拳心向下略偏右。同时左掌变半握拳由胸前中线下屈肘里合（快速）至腹前，拳心向里，虎口向上。

要求：左肘下坠与右拳向有前偏上，尺骨外棚，形成对袞劲儿。眼看有前方，耳听身后，呼气。发劲要松活弹抖。

第十九式：双推掌

1. 以腰为主宰结合丹田带动快速略向右转螺旋略上升，再向左转约 45° 螺旋下沉，重心左有左。先吸后呼。同时，沉合松屈。两腿先以左逆右顺缠

再变左顺右逆缠旋转，两脚五指抓地，湧泉穴空。同时，右拳由右膝前上放松，虚握先略逆缠略里合向右前上升，再变顺缠外折腕略下沉，略里合，拳心偏左前方，虎口向上。同时，左拳贴腹前屈肘里折腕，先逆后顺旋转一圈，先着右前兼顾左，耳听身至右后。

2 与六封四闭动作基本相同，区别：六封四闭双臂向右前上擀出，重心在右前，此式，双臂手向右前下沉，重心在后，六封四闭上擀吸气，此式下擀呼气。

3 身向左转约 120° ，先螺旋下沉再上升，先呼后吸，重心左有左。同时，沉舍松屈合，右腿逆缠里转，五指抓地，湧泉穴空。左腿以脚跟为轴，脚掌擦地向左外旋转约 100° ，脚掌着地踏实，五指抓地，湧泉穴空。右腿再脚跟提起脚腕放松划弧随身向有偏前上步，虚步脚尖踏地。松胯沉左臀翻右臀，膝合，开胸突腹松屈合。同时，右手顺缠下沉，再向右前螺旋上升，小指领劲大指合，掌心空，位在右眼右侧前，高与眼平。同时，左手逆缠里折腕，大指领劲小指合，掌心空下沉再略上升以中指和食指合于左腰，掌心指尖向里略偏上。眼左顾右盼，重点放在右前方，耳听身后。

4 身向左转约 45° ，螺旋略下沉。同时，开胸突腹松胯，沉左臀翻右臀屈膝，左臀顺缠外转，膝里合，五指抓地，湧泉穴空。同时，右腿屈膝逆缠里转向有偏前迈步，以脚跟里侧着地，脚头上翘里合。同时，两手先以双顺缠分向左右上升外开屈肘，双手外翻，以双逆缠合于双耳下，双手指尖向后，眼着右前方，耳听身左后，吸气。

5 身先向左略转，再向右微转，先略下沉再略上升，呼气。重心由左下沉移至右腿。同时沉舍松屈合。右腿顺缠外转，以脚跟为轴，脚尖略外转，脚掌着地踏实，五指抓地，湧泉穴空。左腿脚跟提起膝里合，脚尖里侧着地，脚腕放松，划里弧跟步至右脚里侧，虚步脚尖踏地。左脚尖不要超出右脚尖。同时，双手先沉舍，松屈，整肘由双逆缠变略双顺缠下沉至胸前，再向右前偏上推出。左手指尖高度在胸前上，右手指尖高度略高，双掌心向有前，间隔与肩同，眼着右前方，耳听身左后。

第二十式：三换掌〈第一三换掌〉

1 身向右转 45° ，螺旋略下沉，再向左转约 45° ，螺旋下沉。同时沉舍，

松屈合。右腿顺缠外转膝里合。同时，左腿脚尖踏地为轴，逆缠里转，向有开肘，再有腿逆缠里转，脚掌踏实，五指抓地，涌泉穴空。同时，右腿逆缠略下沉，脚尖踏地为轴顺缠外转开肘。同时，左手由胸前上顺缠外折腕，小指领劲大指合，掌心空，向前上旋转伸出，掌心向上，指头向有前方，高与鼻尖平。同时，右手由左前方顺缠外转，小指领劲大指合，掌心空，外折腕。屈肘里合至左小臂上，指头偏前上，掌心向左，吸气。再变逆缠略下沉，大指领劲坐腕，向前上棚出。中指头位在双眼前中线，掌心向有前，右臂保持半圆，棚劲不去。同时，左手由鼻尖前中线略逆缠略里上折腕屈肘里合略下沉，掌心向上偏里，指头偏前上，指头高度在胸前中线，指头横向在右肘略前，眼看双手，耳听身後。

2 身向左转约45°，螺旋下沉，再向右转约45°，螺旋略上升，右腿先逆后顺缠，膝里合，脚掌踏实，五指抓地，涌泉穴空。同时，左脚以脚尖踏地先顺缠外转开肘，再逆缠里转合肘，掌心先右后偏左，吸气。同时，右手由两眼前中线，先略逆缠，大指领劲略向上棚出，变顺缠下沉里合至左肘腕下，以食指托住左肘，掌心向里，虎口向上。同时，左手先逆缠里转合于右胸下，掌心向下，指尖向前，腕略向左折，再变顺缠指头里合，壁肘沉着，指尖向前下，掌心向下，小指领劲大指合，转半圆再坐腕扬掌逆缠，大指领劲。由右胸下经胸前中线向前上棚出。中指头高度与眼平，位在两眼前中线，掌心向前，指头向上略缠右。

3 身向左转约90°，螺旋下沉，同时，沉舍松屈合，右腿逆缠里转，脚掌踏实，五指抓地，涌泉穴空。

同时，左腿脚尖踏地为轴，顺缠外转膝外开。重心由右下沉移偏右，呼气。同时，右手由左肘下逆缠里转上翻至左肘上经左手臂上向前上开至鼻尖前再向有略上，变顺缠棚出。同时，左手由两眼前中线逆缠里转，下沉经腹前领劲向外变顺缠外开，掌心向下偏左，指尖偏左下，呼气。眼左顾右盼，耳听身後。

第二十一式：肘底看捶

1. 身先向左转约45°，再向右转约90°，螺旋下沉，重心由右下沉移偏左。同时，先沉舍松屈变沉着，左脚以脚尖为轴，开肘，突腹，松胯。沉右臂翻

左臂，再沉含松左臂略翻右臂，屈合。两腿先左顺右逆缠，再变左逆右顺缠令胯，右脚五指抓地，湧泉穴空。左腿脚尖点地，同时，右手由右眼右前方先略逆缠，大指领劲略上分外开，再下沉里合至腹前（沉肩坠肘）掌变逆缠里转，屈肘上升合于左肘下，以食指中线外缘托住左肘，略向里折腕，虎口向上，拳心向里，右臂保持半圆。同时，左手由左大腿外侧先略逆缠大指领劲向左后略外开，变顺缠外翻下沉，再屈肘以小指领劲由左侧向上旋转翻起至头左侧外上至左眼左前方，略向里合变略逆缠略向里合，屈肘下沉至右拳食指中筋缘。掌心向右，指尖向上。指尖高与左眼平，先呼后吸再呼。眼左顾右盼再看前，耳听身后，重心偏左。

第二十二式：倒挽肘

1.

(1). 身快速向右旋转约45°，腰部以上螺旋上升，腰部以下螺旋下沉，重心移偏右，吸气。同时以腰为主宰，结合丹田快速带功，胸腰折叠，先略合后上下斜线开。同时，沉肩略坠肘，略开胸实腹松胯有旋，沉左翻右臂屈膝合，同时，右腿以顺缠外转，膝里扣，脚五指抓地湧泉穴空。同时，左腿脚尖虚步点地，以脚尖为轴逆缠里转脚跟往左后外转约45°，同时，右拳在左肘下先略逆缠变略顺缠，旋转沾连仍托于左肘下虎口偏前上，拳心偏里上，拳虚握，右拳托左肘，螺旋上升，右臂里侧保持半圆，棚劲不去。同时，左掌先略顺缠上旋大指旋转向上提领劲变外折腕小指领劲螺旋上升大指合，掌心偏中线上，指尖向左上小指合，掌心虚。同时，眼向左肘侧外看。

(2). 身向左转约45°，螺旋下沉，重心移偏右前，同时沉含松，沉右臂翻左臂屈膝作到开中寓合。同时右腿逆缠里转，脚五指抓地，湧泉穴要虚。同时，左腿顺缠外转，脚指起脚尖里侧擦地，划里弧向右脚里后迈步，脚尖先着地脚跟后着地，脚尖向外，脚掌踏实，约40°左右。五指抓地，湧泉穴要虚。同时，右拳在左肘下，逆缠里转，贴左肘里侧螺旋上升变掌，经左胸前向前上推出，至眼中线逆缠再变顺缠外转向左外略上升开展约到45°，螺旋略下沉，劲松到中指肚，掌心向前指尖向上。同时，左手由左上逆缠下沉经右胸前再经腹前向左倒后外变顺缠下沉住在左大腿外侧上，掌心向下指尖略偏左前，掌心指尖向左外下，眼膝前顾后，耳听身右后，呼气。

2. 身向左略转，重心再向有前移，吸气，同时，沉升胸实腹松胯，沉左翻右臀，开中离合，同时两腿左逆右顺缠，两脚五指抓地，湧泉穴要虚，同时，双手顺缠分向有外前左后外旋转开，眼瞻前顾后，同时双手变略逆缠分向有前左后，重心在前，眼瞻前顾后，耳听身有后，吸气。

3. 身先略向左转再向有转约近90°螺旋下沉，重心由有前移偏左，同时，沉升胸实腹松胯以有腰先带功左腰随功，再变沉舍松，沉左翻右臀，屈膝合，两腿先左顺右逆缠变左逆右顺缠，两脚五指抓地，湧泉穴要虚，同时，右手由有外变顺缠外开上升里合至眼前中线上略下沉变逆缠，掌心向左，指尖向前上腕外折，臂里侧保持半圆棚劲不去，同时左手由左侧后变顺缠，翻屈肘变逆缠至左耳下，大指领劲掌心偏右前，指尖在左耳后，略壁肘两肘横在一条线上，两手前后上下在一条线上。眼是瞻前顾后最后看前。先快吸后呼，重心偏左后两膝屈合，作到合中离开。

4. 身向有转约45°螺旋下沉，重心在左前，同时沉舍松屈，沉左翻右臀，屈膝合作到开中离合，同时，左手由左耳下逆缠略下沉，经胸前中线向左偏前至两眼前中线推出，变顺缠向左略上升外开至45°时，略下沉位在左眼左侧前，掌心向前偏下，指尖向前偏上，臂伸展至七八分劲松到中指肚，同时右手由眼前中线逆缠向里略合，经左胸腹前右后侧外下沉位在有大腿右膝略外侧上，掌心向右下，指尖偏右下，吸气。眼瞻前顾后，耳听身左后。

5. 与第二动作相同。

6. 与第三动作相同。

7. 与第四动作相同。

第二十三式 退步压肘

1. 註明连续动作：身向左转约45°螺旋下沉，呼气，同时沉舍胸实腹松胯，再变沉舍松，沉左翻右臀屈合，两腿左顺右逆缠两脚五指抓地，湧泉穴要虚。同时，右手由有右略有前方变顺缠外转开胸再以小指领劲大指合，掌心空略上升里合至眼前中线外折腕，掌心偏左上，指尖偏右前略上，臂伸展至七八分，同时，左手由左大腿上略外侧逆缠大指领劲略划外弧向左侧后领劲，位在左膝外侧约15公分至20公分，掌心向下指尖向左下，重心有左有右，动作如断续右手开始由有右有前方先逆变顺缠里合略上升至两眼前中

眼睛前顾后，最后看右前，耳听身左后。

2. 身向右转约 45° ，先呼后吸，重心由右前移偏左后，同时，沉含松沉左翻右臀两膝屈开中窝合，两腿左逆右顺缠，两脚五指抓地，湧泉穴要虚同时，右手由眼前中线领劲变逆缠身随手下沉，高度不降低，侧右略上开展大指领劲，坐腕，掌心向前略偏左，指尖向上略偏左里上，位在右眼右前方同时，左手由左膝外侧变顺缠外转下沉，小指领劲大指合外折腕，屈肘里合至腹前中线，掌心偏右前，指尖偏左前，眼左顾右盼，耳听身后。

3. 身先快速略向左转，再向右转约近 50° ，螺旋下沉，重心左右左。先呼后吸，同时，先两胸突腹松胯，沉右翻左臀再下沉，收腹吸气提肛，松胯沉左臀翻右臀，两膝屈做到开中窝合，合中窝开，两腿先左顺右逆缠变左逆右顺缠，两脚五指抓地，湧泉穴要虚，最后左外胯要向左外突出，同时右手逆缠向有外略开展，变顺缠外转里合屈肘变逆缠里折腕至左肘下，掌心向里指尖向右后，臂里侧保持半圆棚劲不去。

同时，左手由腹前中线逆缠里转，屈肘里下折腕以左手虎口处贴于腹前，变顺缠向中线前沉肘，左肘与左膝相合，眼左顾右盼最后向前下看，耳听身后。

4. 身先快速略向左转再向右转约 50° ，螺旋下沉，重心左右左。先快吸后呼，同时沉含松胯，先沉右略翻左臀，再沉左略翻右臀，左腿先顺后逆缠，屈肘，两脚五指抓地，湧泉穴要虚，同时右脚先屈膝逆缠，五指抓地，湧泉穴要虚，变顺缠外转脚跟提起，脚头里侧擦地划里弧经左脚里侧旁向右侧后划弧，脚跟蹬地发劲，是虚，位在左脚跟与右脚头在横向一条线上，脚头略向外，五指抓地湧泉穴要虚，同时，左手虎口贴于腹前先顺缠略向左外快速旋转再变逆缠（左手虎口仍贴于腹前）沿逆旋转再经右胸至右腋下，先由右臂上掏出向右侧划弧上旋大指领劲至眼前中线，掌心向右指尖偏右上臂伸展至六七分，臂保持半圆棚劲不去。*（下先略顺缠外开，再里合经左肘下）

同时，右手由左肘里合上升至左胸前，里折腕以指尖插入左胸，臂里侧离胸肚约50公分，棚劲不去，掌心向里，指尖向里，五指半弯曲劲在指肚，先吸后呼。

要求：左手安劲，右手撑左胸，右脚跟向右侧后发劲，同时完成，眼左顾右盼再看前，耳听身后。

1. 身先向左转约 45° 、螺旋略上升、再向右转约近 90° 、螺旋下沉再向左转约 90° 继续下沉、重心由左移偏右、再移偏左再移略偏右、再移偏左先吸后呼。同时先沉开胸突腹左旋松胯沉右略翻左臂变沉含松、沉左翻右臂再略沉右翻左臂、再略沉左翻右臂、两膝屈作到开中寓合中寓开。两腿先左顺右逆缠或左逆右顺缠再变左顺右逆缠、两脚五指抓地、湧泉穴要虚。同时、右手由左胸部顺缠向右侧抖出外折腕、掌心偏右前、指尖偏右后、位在右肩后侧、臂伸展至七八分、放松绷劲不去。

同时、左手屈肘逆缠里合至右胸前、以右腕及虎口贴于胸前由逆变略顺缠、掌心向下、指尖偏右前下、沉肩略坠肘左肘弯里侧略有空间、绷劲不去。同时、双手再变右逆左顺缠、右手由右肩右侧屈肘里折腕合于左肘下、掌心向里、屈肘里折腕、指尖向左后。同时左手以左腕臂里侧虎口处仍贴于腹前、逆缠指尖向下掌心偏前、右手掌心向里、屈肘里折腕、粘逆旋转手位至右腋下、再左手由右腋下上提、屈肘里下折腕、左肘向前略沉、左手上提经右大臂上向有划弧再向上经眼前中线略沉发劲坐腕。掌心偏右前、指尖略偏里右侧上、指尖位在两眼前中线、臂伸展至七八分、绷劲不去。同时、右手由左肘下仍里折腕五指弯曲里合略上升至右胸前、以五指贴住向有下方滑至右脚下、五指贴住、掌心向里、沉肩坠肘里折腕、右臂里侧略有空间。眼先看右手里合着左肘再左顾右盼、向前看左手、耳听身后。

2. 身向右转约 50° 、螺旋下沉、重心由左前下沉移偏右后、呼气。同时、沉含松、先沉左略翻右臂再沉右翻左臂、两膝屈合两腿左逆右顺缠、两脚五指抓地、湧泉穴虚。同时、左手由眼前中线变顺缠下沉里合至两膝前中线、外折腕、掌心向右、指尖偏左前、同时右手由右胸下逆缠里转仍先里折腕下沉、以五指向下先使采劲儿、再向右后变掌至右膝外侧坐腕、指尖偏右前上、掌心向右前下。眼看左前、耳听身后。

3. 身先快速以腰带劫向右略转、下沉再向左转约近 90° 螺旋上升、先快呼再吸。同时、沉收腹吸气提肛松胯、先沉右略翻左臂再变沉左臂略翻右臂、左膝屈同时左腿先逆里转、五指抓地湧泉穴虚、再以脚跟为轴脚尖快速顺缠向右旋转落地后五指抓地、湧泉穴要虚。

同时、右腿先顺转外转、膝里扣脚五指抓地、当中心快速移右时脚跟

4. 隨身逆纏左轉屈膝上提脚，膝护腿脚头护左膝。同时，左手先顺缠快速向右侧后以小指领劲快速领劲变逆缠屈肘里合经在胸前向中线上翻起变顺缠屈肘呈折腕，指尖掌心向里位在鼻尖前中线，约40公分左右，同时，右手由左膝右侧先逆缠大指领劲快速向右侧后略开变顺缠，由左侧经头左侧向前上翻至头前上中线，变逆缠大指领劲，大指位在两眼前略上中线，臂伸展约七八分，半圆棚劲不去，掌心偏左前，指尖偏左后上。

要求：上下相合，提时要注意沉着坠肘，收腹吸气提肛，左膝略屈，眼先看右后，再看前，耳听身左后。

5. 身微向右侧螺旋下沉，重心在左，呼气，同时沉舍松，沉左翻右臂屈合，两腿左逆右顺缠，两脚五指抓地，湧泉穴虚，同时右腿随身微右转下沉滚脚发劲，是虚位在左脚里侧旁，横向距离约10公分，要求两脚方向按压末的位置偏左前，同时，双手由眼前中线以双顺缠下沉，交叉合，右腕在上左腕在下交叉合至腹前中线，发劲更有逆左顺缠，左手里上坐腕右手坐腕右手掌心偏右前下，指尖偏前上，左手指尖掌心向上。〈要求：双手下沉双腕交叉合发劲与右脚发劲呼气同时完成，身勾左歪右斜，前俯后仰。〉

6. 身向右侧约30°螺旋下沉，重心由左移右吸气，同时沉舍收腹吸气提肛，松胯先沉，略沉左略翻右臂，再沉右略翻左臂，屈膝合，作到开中寓合，同时右腿顺缠外转膝里扣，五指抓地湧泉穴要虚，同时，左腿屈膝上提向左侧后〈按实际方向是左侧后〉逆缠屈膝里转提脚向左迈步，以脚跟里侧着地，脚头上翘里合，同时双手仍交叉由腹前中线略下沉，再略上升向右侧偏前方以右逆左顺缠引进，位在右膝上略偏前，眼看身右侧，耳听身右后。

7. 身快速略向右侧，螺旋下沉，重心先略右，吸气，同时沉舍收腹吸气提肛，松沉右翻左臂，同时，两腿以左逆右顺缠快速调腿跳起腾空，双脚五指抓地，湧泉穴要虚，两膝里合，同时双手快速以双顺缠，由腕部由上左下活连旋转滑至左肘窝上，左掌心向右下，指尖偏左前下，眼看左，耳听身左侧。

8. 身向右侧约45°螺旋下沉，重心由右下略移偏左呼气，同时沉舍松先沉右翻左，再沉左翻右臂，屈膝合，两腿左顺右逆缠，两脚五指抓地，湧泉穴要虚，同时，右手逆缠坐腕里转经左肘里侧上〈右肘与右膝合，右胯相合〉再经左掌心上相错向右膝上下沉位在右膝右上方约五公分左右，掌心向前下，指尖向上，同时，左手顺缠里折腕里合经右肘下〈左肘右肘膝合〉再

经右掌心下相错向左前上方提，里折腕，位在左眼左前方，掌心指尖偏里下虎口要圆，捌劲不丢。

第二十五式 白鹤亮翅

身快速先略向右转再向左转约45°，螺旋先略下沉再略上升，先呼后吸。同时，先沉肩略开胸突腹右旋，略沉右略翻左臂再变沉含收腹吸气提肛，松胯沉左翻右臂屈膝，开中寓合，合中寓开。

同时，左腿先快速逆缠里转再变顺缠屈膝里合，脚五指抓地湧泉穴虚。右腿先顺缠外转屈膝里合，五指抓地湧泉穴虚，再逆缠里转，脚五指抓地，腿重心移左时有脚跟提起以右脚划里弧并于左脚里侧旁，位在左脚里侧旁略后，圆腿，同时右手由右膝右上先逆缠里上略合划上弧变顺缠下沉，经腹前中线前合于左腕臂下，同时左手里折腕由左眼左侧前先略顺变逆缠，仍里折腕合于右肘旁上，掌心向下指尖向前，两臂交叉点位在胸前中线，眼左顾右盼，再向身右侧，耳听身后。

第二十六式 斜行拗步

〈动作同前〉。

第二十七式 闪通背

1. 身先向左转约30°，螺旋略上升，再向右转约75°，螺旋下沉，重心先有后走下弧移偏左，先吸后呼再吸，同时先沉肩开胸突腹松胯，沉右翻左臂沉含松，再沉左翻右臂，两膝屈合，两腿先左顺右逆缠，再变右顺左逆缠（当重心偏右时，以左脚跟为轴左脚脚尖贴地里转，下沉移偏左，两脚五指抓地，湧泉穴要虚。）

同时，两手由两眼两侧前里合上升，双手大指领劲双逆缠，指尖偏向上，双手指尖相对，再双手变双顺缠，外开下沉屈肘里合至胸前中线交叉，左手大指位在鼻尖前中线，腕外折掌心向右，指尖偏左前上，右手以小指贴于左小臂里侧，外折腕侧掌，掌心偏左上，指尖偏右前上。

要求：手合肘开，两肩肘与两膝胯相合，眼左顾右盼，再看前，耳听身后。

配合？合身
合膝

2. 身向左转约近 135° ，螺旋先下沉再上升，重心先左后移偏右，先呼后吸。同时，沉含松，沉左翻右臂再变沉右翻左臂，两膝屈作到开中寓合，合中寓开。同时，两腿先左逆右顺缠，两脚五指抓地，湧泉穴要虚，左腿再变顺缠脚跟提起脚尖擦地向左侧后外划弧，虚步脚尖点地，脚尖向外，脚跟提起约 45° ，同时，右腿逆缠里转以脚跟为轴脚掌略上翘，随身左转右脚尖向左前方与左脚尖指向在一条线上，右脚变实五指抓地，湧泉穴要虚。

同时，右手小指仍贴于左小臂里侧，以双逆缠略下沉，再螺旋上升，右手指逆由右小臂里侧继续里缠旋转上升至左大臂上，掌心向下指头向左，以指头贴于左大臂上，同时，左手屈肘里合仍逆缠合于右肘外侧，掌心向里指头向右，位在两胸前，眼先着左再看右前，耳听身左后。

3. 身先向右转约 45° 略旋略上升，再左转约 45° 螺旋下沉，重心由右先移左再移偏右，先吸后呼，同时沉含，收腹吸气提肛，松胯沉左翻右臂屈膝合，再变沉含松，沉右翻左臂两膝屈开，作到开中寓合。同时，右腿先顺后逆缠，右脚五指抓地，湧泉穴要虚，左腿脚尖点地逆缠旋转，脚跟向左后外侧旋转合胯，再以脚尖为轴变顺缠脚跟由左后里合开胯，胯要虚要圆，顺缠外转，虚步脚尖点地。

同时，双腕双手臂以双顺缠向右上以双手小指领劲，交叉点位在鼻尖前中线，按压方向在右前方，左掌心向左后上，指头向右前上，右手掌心向左指头向前上，左手外折腕，右掌坐腕，再变双逆缠，略下沉双腕仍交叉沾连左外右里至眼前中线，双掌心相错分向两眼两侧展开，左手里折腕，指尖掌心向右，右掌心向右前，指头偏左里上，双臂伸展至七八分，掬劲不去。

要求：双臂里侧保持半圆，肘要比手低，眼先向右前方看，再左顾右盼耳听身后。

4. 身先向右转约 90° ，螺旋略下沉，重心移偏左后，吸气，同时沉含收腹吸气提肛，沉左翻右臂两膝屈合，右腿以脚跟为轴脚掌擦地顺缠外转约 45° 脚掌变实，五指抓地湧泉穴要虚。

同时，左腿以左脚尖为轴，脚跟提起逆缠里转，左脚跟向后外翻是尖，同时，右手由右眼左侧前，先略逆缠再变顺缠下沉里合至腹前中线，掌心向上，指头向左，小指贴于腹前中线，里上折腕，沉肩坠肘右臂保持半圆，掬劲不去，左手由左眼左侧前，先向左后上逆缠略开又同时，以腰为主宰，左胯松，以脚尖为轴，左腿先逆缠里转，再继续逆缠经头左侧上向前下沉至

两眼前中线，掌心向前（按反方向，何右）指尖偏前下。

要求：右手在眼前，左手在腹前，上下在一条线上。两眼先左顾右盼，再向前看，耳听身后。

5. 身微向右转螺旋下沉，重心在右后，先吸后呼，同时沉含收腹吸气，横肘松沉，右翻左臂两膝屈合，右腿逆缠略向里转，脚掌踏实，五指抓地湧泉穴要虚，同时，左腿屈膝上提略顺缠外转，向右脚前迈步，脚尖略向里合，脚掌踏实，五指抓地湧泉穴要虚。见详

同时，左掌由两眼前中线逆缠下沉，缠腰前中线向左至左大腿外侧，大指领劲，掌心向左后下，指尖向左前下，同时，右手由腹前中线先提再向前外折腕顺缠，小指领劲大指合掌心虚，以食指中线合劲向前上棚出，位在两眼前中线，掌心向上，指尖向前上，眼看前耳听身后。

6. 身快速先微向左转，螺旋微上升，重心再向右略移，再下沉移偏左，先吸后呼，同时沉肩略开胸收腹吸气松胯，先沉右翻左臂再沉左翻右臂，两膝屈合，两腿先快逆左顺右逆缠略转，两脚五指抓地，湧泉穴要虚，再变左逆右顺缠两脚以前脚掌为轴脚跟略上提，向左前外旋转，左胯突出，左脚跟转至按反方向两脚落地，再变右脚跟提起右脚尖擦地，向左脚右侧后划弧跟脚跟发劲，同时，左脚以前脚掌为主脚尖与脚跟随身里转，两脚五指抓地，湧泉穴要虚，同时，右手由两眼前中线先快速顺缠变逆缠，大指领劲旋转经头前上中线，向右侧下沉至右膝略外上坐腕，大指领劲，掌心何右下，指尖偏右上。

同时，左手在左大腿外侧先快速微逆缠，大指领劲再屈肘外翻上升至左耳左侧，指尖向左后，掌心向上，再领劲变逆缠经头左侧向前下臂，最后以采劲下沉，立掌掌心何右，指尖向上，位在鼻左侧，在左脚上，劲在掌跟外缘，眼左顾右盼，瞻前顾后，耳听身后。

第二十八式：掩手肱捶

1. 以腰为主宰结合丹田快速带功，身先向左转约25°，再向右转约70°，螺旋下沉，重心先右后移左，同时，沉先略开胸夹腹左旋松胯，沉右翻左臂再变沉含松，沉左翻右臂，两膝屈开中屈合，同时左腿先顺后逆缠，膝里合脚掌踏实，五指抓地，湧泉穴要虚，右腿先逆缠里转，脚五指抓地，湧泉穴

要虚。变顺缠外转屈膝上提，脚再下沉震脚发劲。位在左脚里侧旁、左脚尖向有前方，是虚。同时，左手由翼左侧先顺缠小指领劲，略下沉走下弧再向左略上，大指领劲里合下沉外里下折腕，合于右腕臂上，掌心向有前下，指尖向有前偏下。同时，右手由有膝上里折腕顺缠变拳外翻，再变逆缠屈肘上升，经右胸前至胸前中线下沉，位在右胸前下，右拳心向有后方虚握，双腕交叉合在胸前中线，交叉点比两肘略高，臂里侧保持半圆，捌劲不丢。重心左右左，先吸后呼。

要求：双手上翻下沉至胸前交叉提膝下震脚发劲吸气同时完成。有背勾上耸起。提有膝时是上下相合。身要正勿前俯后仰，左歪右斜两肘平。眼左顾右盼，再看右前方耳听身后。

2. 身微向有转，螺旋略下沉重心移偏左吸气，同时沉含收腹吸气提肛松胯，臀部沉有翻左臂，两膝屈开中寓合。右腿顺缠外转膝里合，右脚五指抓地，湧泉穴要虚。左腿逆缠里转屈膝上提，脚向有前方迈步，以脚跟里侧着地，脚头上翘里合。同时，右拳左掌以微双逆缠向有微前领劲微下沉，眼看左前方，耳听身左后。

第一功作第二种练法。

身向左转约 20° ，再向右转约 45° ，螺旋下沉，先吸后呼。重心由左移右再移偏左。同时，沉略开胸突腹左旋松胯，先沉左略翻右臂，再沉右略翻左臂，两膝屈开中寓合。右腿先逆缠里转，脚五指抓地，湧泉穴要虚，变顺缠外转脚跟提起前脚掌擦地，划里后弧向左脚跟有侧并步，脚跟落地变实，五指抓地湧泉穴要虚。〈当右脚跟落地时左脚跟随即提起，脚尖点地再向左前方迈步，脚跟里侧着地，脚头上翘里合松胯，两膝屈作到开中寓合。双手动作同第一种练法速度较慢。眼左顾右盼，再看左前，耳听身右后。〉

第一功作第三种练法。

身先向左转约 45° ，螺旋下沉，再向右转约近 90° ，螺旋上升再下沉。重心左右左右，呼吸呼。同时，先沉含松，沉右翻左臂屈膝合，再沉略开胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂再变沉含松，沉右翻左臂，两膝屈作到开中寓合。〈跳跃时有腿先起，右腿先落，左腿后起左腿后落〉同时，两腿先左顺有逆缠，两脚五指抓地湧泉穴要虚，变左逆右顺缠，当两脚跳起落地时右脚五指抓地湧泉穴要虚，左脚随即提脚向左前方落下，脚跟里侧着地，脚尖略上翘里合，同时双手顺缠里折腕下沉至两膝略前方，再分向左右划外弧上升至头

前上两侧，逆缠左上右下腕背交叉，右拳左掌下沉双手大指领劲，交叉点在胸前里臂保持半圆、棚劲不丢。

2、3、4、5劫作同前。

区别：第二劫作速度加快在空中完成落地。3、4劫作快速调档。第五劫作快速碾膝合步 丹田发劲。

第二十九式：大六封四闭

1. 身先向右略转略上升，再向左转约 45° 螺旋下沉，重心先移略右再移偏左，先吸后呼。同时，沉略开胸收腹吸气提肛，先沉右略翻左臂再沉含松，沉左翻右臂屈膝合，同时，两腿先左逆有顺缠、变左顺右逆缠，五指抓地湧泉穴要虚。同时，右拳由右肩略右前方先略放松略逆缠上升变顺缠里合下沉至腹前中线，外折腕拳心偏左前下虎口向左上，拳虚握，同时左拳由左胸下肋旁，拳心沿逆贴住左肋，先略顺缠及略逆缠下沉，眼看右拳再看右前下，耳听身后。

2. 身向左转约 15° 螺旋略上升，重心由左再向左前移，吸气，同时沉右含胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂两膝屈合，两腿左顺右逆缠，两脚五指抓地湧泉穴要虚。同时，左拳由右胸肋处逆缠里转变掌，里下折腕以虎口外贴于腹前，变顺缠折腕至鼻前中线，里下折腕掌心指尖倒里下，臂伸展至七八分，里侧保半圆棚劲不丢。同时在拳由腹前中线里合，大指领劲至左肘下，掌心向前下再活转向前上棚出，位在右腕背外侧，掌心向前指尖偏左后上，臂里侧保持半圆、棚劲不丢。双腕交叉点上在鼻尖前中线，下对左膝，后背劲不丢。眼看双手前，耳听身后。

3. 身向左转约近 90° 先螺旋略下沉，重心移偏右后，当重心移偏左前时身体螺旋上升，同时沉右含胸收腹吸气提肛，重心由右后移偏左前，先呼后吸，同时，沉右含胸踮腰松胯，沉右翻左臂屈膝开中寓合，再沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂屈膝合，同时左腿顺缠外转以脚为轴脚掌擦地约 90° 变突五指抓地湧泉穴要虚。同时，右腿逆缠里转，脚五指抓地湧泉穴要虚（当左脚变突后）右腿屈膝上提，脚与右肘上下相合，膝盖护膝脚尖护左膝，同时双手在鼻前中线以左逆右顺缠，先略下沉再螺旋略上升，右手停在右肩右侧前，掌心向上指尖向前，外折腕，小指领劲大指合掌心要虚，同时，左手

逆缠提至鼻尖左侧里下折腕，掌心指尖向里，距鼻尖约45公分左右。眼看右前，耳听身左后。

4. 身向左转螺旋下沉约45°，重心在左后，吸气。同时沉肩开胸突腹，松胯左旋。沉左翻右臀两膝屈要求作到开中寓合，同时，左腿顺缠外转膝里合，脚掌踏实五指抓地，涌泉穴要虚。同时，右腿逆缠里转向右侧偏前迈步以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合，两膝屈作到开中寓合。同时，右手顺缠屈肘向右后旋转，变逆缠至右耳下，掌心偏左，手指在耳后偏左后。同时，左手由鼻尖左侧顺缠屈肘，向在外后旋转变逆缠至左耳下，掌心向右前，指尖在耳后偏右后。

要求：两肘外开两肩沉开中寓合，开中寓合的含意是肘与膝合，肩与胯合。眼看右前方，耳听身左后。

5. 身略向右转螺旋下沉再略上升，重心由左后下沉移偏右前，呼气。同时，沉舍松，先沉左翻右臀，再沉右翻左臀，两膝屈作到开中寓合，合中寓开。右腿顺缠外转，先以脚跟为轴脚尖略向外转落地，脚掌踏实五指抓地涌泉穴要虚。同时，左腿当右脚变实后，脚跟提起脚尖里侧着地划里弧并于右脚里侧旁，以右脚为主，左脚为辅，虚步脚尖点地，左脚尖向左前方，不要超出右脚尖，胯会阴穴要虚要圆。同时两手由两耳先略逆缠下沉至胸前再向右前略下沉再略上升，变双顺缠推出，劲松到双手中指肚，双手中指尖都偏向里上，两掌心外缘宽度略与肩同，两臂伸展至七八分，拥劲不丢，右臂高左臂低以右臂为主，以左臂为辅，眼看右前方，耳听身左后。

第三十式：单鞭 <同前第鞭第四式>

第三十一式：云手

1. 身向左转约45°螺旋上升，重心由右移偏左（如身法低，步法大，架子大时）右腿为轴右脚尖随身转，重心由右移偏左，吸气。同时，沉肩开胸，收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臀，两膝屈合，两脚五指抓地，涌泉穴要虚。同时，右手由右肩右侧前由五指捏拢，变掌顺缠外翻小指领劲至头前上中线外折腕，掌心偏左上，指尖偏右前上。同时，左手逆缠向里上合再向左前上领劲，位在左眼左侧前上，掌心向左前，指尖向右前，两手间距约35

公分。眼看右前方，耳听身左后。

2. 身向右转约 45° ，螺旋下沉先再略上升，重心由左下沉移至右，先呼后吸。同时沉含松，沉左翻右臀变沉右翻左臀，屈膝合。同时，右腿顺缠外转膝里合，脚五指抓地，湧泉穴要虚。同时，左腿先逆缠里转，五指抓地湧泉穴要虚。当中心移至右脚时，左脚跟先提起，脚尖点地向右脚里侧旁并步脚尖向外，脚跟提起虚步脚尖点地。同时右手由头前上中线逆缠坐腕下沉至眼前中心，再向右略上棚出，大指领劲臂里侧保持半圆，右肘不要掀起。掌心向右前，指尖向左里上，位在右眼右侧前方。同时左手在左眼左侧前上逆缠外转向左划外弧下沉里合，腕外折至腹前中心，小指领劲大指合。掌心向右前，指尖偏左前，眼先看右手兼顾左，再向身右侧看，耳听身后。

3. 身向右转约 15° ，螺旋略下沉，重心在右，吸气。同时沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臀，屈膝作到开中寓合。同时，右腿顺缠外转膝里合脚五指抓地湧泉穴要虚。同时，左腿逆缠里转上提膝〈先上下左右相合〉再向左侧插甸迈步脚跟踮着地，脚尖上翘里合。同时，右手由右眼右前方，大指领劲再略向右前上略棚，位在右眼右侧前方，同时左手在腹前中线，以小指领劲大指合，微向右前领劲眼看身左侧，耳听身右后。

4. 以腰为主宰结合丹田带劲，身先快速向右下沉旋转约 45° ，再向左旋转约近 90° ，螺旋再上升，重心由右再向右移，至左，先吸后呼再吸。同时，先沉肩略开胸收腹吸气提肛，右旋松胯沉右翻左臀，变沉含松，沉左翻右臀再变沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臀屈膝合。同时左腿以脚跟为轴，脚尖上翘里合，先逆缠随身里转，再变顺缠向左外转约近 90° ，脚掌落地变实，五指抓地湧泉穴要虚。同时，右腿先顺缠外转膝里合，右脚五指抓地湧泉穴要虚〈当重心移至左脚时〉右脚跟提起脚尖点地，屈膝上提脚向左侧旁并步脚尖向右前方，虚步脚尖点地。

(2) 右腿逆缠里转脚五指抓地，湧泉穴要虚〈当中心移至左脚后，右脚跟才提起〉屈膝上提脚向左脚左侧后插步，虚步脚尖点地。同时，右手在右眼右侧前方先逆缠里转，略走上弧里合，位在右眼右前上，大指领劲指尖向右偏后，掌心向前，位在头前上右眼略偏右前指尖上方。同时，左手由腹前中线先略向左上逆缠里转，再变顺缠里合下沉至两膝前中线外折腕，掌心向右前指尖向左前。然后右手由右眼右前上略右方顺缠向右侧外旋转，下沉划里弧里合至腹前中线外折腕，小指领劲大指合，掌心空。掌心向左前方，指

尖向有前方，位在腹上中线。同时，右手由两膝前中线逆缠里转，沉肩坠肘含胸踏膝，沉肩有松胯经右膝向上翻起，经右胸再向两眼前中线向左侧前方棚出。大指领劲小指合，掌心要虚，坐腕位在左眼左侧旁，指尖向有上，掌心向左前，眼先看身左侧，再看右手，再看左手，耳听身后。

5. 身向有转约近45°，螺旋下沉，重心由左移右，先呼后吸。同时，先沉含松，沉有翻左臂，屈合，再变收腹吸气提取，沉有翻左臂，两膝屈开中寓合。同时，右脚脚尖点地，先顺缠略向外转，膝里扣脚跟落地变实，五指抓地湧泉穴空虚，再继续顺缠外转膝里合，脚五指抓地湧泉穴要虚。同时，左腿先逆缠里转，松胯屈膝脚腕放松，脚跟上提脚尖点地，再屈膝继续逆缠上提，脚向左侧横向迈步，脚跟里侧着地，脚尖上翘里合，同时，右手由腹上中线变逆缠里转向左上翻，经左胸前再向右上翻起，经两眼前中线大指领劲向右侧上略划上弧棚出。掌心向有指尖向左略偏上，位在右眼右侧前方。同时，右手由右眼右侧前方变顺缠略划外弧下沉里合（左肩胯肘膝先上下相合）再继续里合至腹前中线，外折腕，掌心要虚，眼先看右手，再看左手，再看身右侧，耳听身后。（若一趟完毕）

往回运：小身向转约近90°，先螺旋上升再下沉，重心由右变至左脚，吸气，同时，沉含收腹吸气提取松胯沉左翻右臂，两膝屈作到开中寓合。左腿顺缠外转脚跟着地外旋约近90°，脚掌落地踏实五指抓地湧泉穴要虚，膝里合。同时，右腿当左脚变实后逆缠里转，屈膝略上提脚向身右侧方迈步，脚跟里侧着地，脚尖上翘里合变虚。同时左手由腹前中线逆缠里转里合上翻，经右胸略右侧前再向左上翻，经两眼前中线向左侧略前方划上弧棚出。大指领劲指尖向有里上，掌心偏左前位在左眼左侧前，坐腕。同时右手由右眼右侧前方顺缠外转向右略划外弧下沉里合（右肩肘膝上下相合）再继续顺缠里合外折腕，小指领劲大指合掌心虚至腹前中线，掌心向左前，指尖偏右前方。眼由左前方移至身右侧方，耳听身后。

动作说明：2、3、4、5与第一趟这手相反相同。最后定势还是有脚向右侧方迈出。

若三趟云手第一动作与第一趟云手接第二趟云手第一动作相反相同。2、3、4、5与第一趟云手的2、3、4、5动作完全相同。

说明：这手练一趟亦可，三趟亦可，五趟亦可，七趟亦可，趟数均为单数，动作亦为单数。另外，云手中完全用并步亦可，完全用插步亦可。若三

伸交叉运用亦可，没有固定的先后次序。

远手从翘手未說沒限，动作也不限，第二趟沒限，第三趟也沒限。在一般情況下地方大之七个动作再回七个动作，第三趟动作作到三或五都行，從整介姿势排來說，這是一個方位和体力的调正。

脚在前者为盖，脚在后者为跟步，总起来为拗步。

第三十二式：高探马

1. 身略向右转再向左转45°，螺旋先下沉再上升，重心由右移偏左先呼后吸，同时，先沉含松，沉右翻左臂，屈膝开中寓合，再沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂，屈膝开中寓合，同时，左腿以脚跟为轴，脚尖略上翘随身向右旋转约近90°，脚掌踏实，五指抓地涌泉穴要虚，左腿顺缠外转。

同时，右腿逆缠里转脚五指抓地，涌泉穴要虚。同时左手由腹前中线逆缠里转大指领劲坐腕，经右胸前向上向左至眼前中线再向左上棚出，位在左眼左前方，掌心向前指尖向右里中线上，高与眼同。同时，右手由右眼右侧前顺缠略外开下沉划弧，屈肘里合外折腕，小指领劲大指合掌心虚至腹前中线掌心向左前方，指尖偏右前方，眼光看左手再看右，耳听身后。

2. 身继续向左旋转约45°，螺旋略上升，重心移至左脚吸气，同时沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂两膝屈作到开中寓合，同眼左腿顺缠外转膝里合脚掌踏实，五指抓地涌泉穴要虚。同时，右腿逆缠里转屈膝上提脚，先略上下左右相合，再向右后方迈步以脚跟里侧着地，脚头上翘里合，同时左手在左眼左前方略逆缠，大指领劲棚劲不丢，右手继续顺缠外转，先左肩胯右肘膝上下相合，再继续顺缠，小指领劲合于左手腕下，左手位在右肘里侧上，高于鼻尖同，左手由逆变顺再变逆，合于右肘腕上，指尖与鼻尖同，掌心向右前，指尖向右上。

右手位在两眼前中线，小指领劲大指合，掌心虚，掌心向上，指尖向前略外折腕。眼看身右侧耳听身左后。

3. 身先向左转约25°，螺旋下沉，重心移偏右后，再向右转约45°，重心移偏左前，先吸后呼，同时，先沉含收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臂两膝屈合，再沉含松，沉左翻右臂两膝虚开中寓合，两腿先左顺右逆缠左膝里合，再左逆右顺缠，右膝里合两脚五指抓地，涌泉穴要虚。同时，右手以小指领

劲大指令，顺缠向左前方领劲，身随向左转，重心移偏右后（此处含有右后有靠）左手在右肘变处以大指领劲逆缠旋转，要求左肩肘不要上翻，然后双手变双逆缠左手由右腕贴右臂里侧清透不脱棚至右腕里侧，双手大指向上双逆缠棚出，位在眼前中线略两侧。双腕交叉点在眼前中线，然后分向左右两侧分开，棚出由双逆变双顺劲松到双手中指肚，先吸后呼再吸再呼，两手位在两肩两侧前，中指尖高与两肩同，左掌心向前指尖向前上，右掌心向右侧后指尖偏右，眼先看身右侧再看前方再左顾右盼，耳听身后。

4. 身向右转约45°螺旋略下沉，重心移偏左前，同时沉肩开胸实腹有旋松胯，沉左翻右臂两膝屈合，同时左腿逆缠里转脚五指抓地，涌泉穴要虚，同时右腿以脚跟为轴脚掌擦地腿顺缠外转，脚尖擦地里勾，同时左手由左腿左前方顺缠外转，螺旋下沉位在左肩前方，掌心向上指尖向前高与肩同，臂伸展至七八分肘略整与膝相合，同时右手由右肩有侧前方顺缠外转，屈肘向右后里旋转逆缠至右耳下，大指领劲掌心向前指尖向耳后，眼左顾右盼，耳听身后。

5. 身向左转约近225°，先螺旋下沉再螺旋上升再螺旋略下沉，重心由左下沉移偏右再移略偏左再移偏右前，先呼后吸再呼，两腿先左顺右逆缠屈膝合两脚五指抓地，涌泉穴要虚，（当身向左转至90°时）左脚跟提起脚尖擦地，划外弧向左后方退，再略回里合至右脚里侧后，左脚尖向外，虚步脚尖点地，与右脚尖形成横向一条线，右脚以脚跟为轴，脚掌擦地先走腰胯合，当左脚尖旋转后，前脚掌稍收劲点地重心变左，右脚跟为轴脚掌随身里转后脚掌落地踏实，重心变右前，左脚虚，右脚五指抓地涌泉穴要虚，右脚尖向有前方与左脚尖向左前方横向成一条线，同时左手由左肩左前方略逆缠略里上折腕，略沉肩整肘先上相合左胸肋放松略下沉，变略顺缠经右掌下向错向左至腹前中线以小指贴于腹前，变略逆缠掌心向上偏里指尖向有大指偏里上，同时右手由右耳下大指领劲含胸踏腰沉肩略整肘，经胸前左掌上相错，再向有前上变顺缠棚出，劲松到中指肚，位在右肩有侧前方，掌心向有偏前下，指尖向有前偏上，眼左顾右盼，瞻前顾后，耳听身后。

第三十三式。 有擦脚

1. 身先右转螺旋略上升约45°，重心移偏右前吸气，身再向左旋转约45°

螺旋下沉，重心移偏左后呼气，同时先沉含收腹吸提肛松胯沉有翻左臂两膝屈合再沉含。沉左翻右臂两膝屈开中窝合。两腿先左逆右顺缠左脚以脚尖为轴，脚跟向左外旋转膝里合，右腿顺缠外转膝里合。五指抓地湧泉穴要虚。交两腿左顺右逆缠。左腿以前脚掌为轴膝外开脚跟里合至右脚跟里侧旁。右腿逆缠里转屈膝脚掌踏实。五指抓地湧泉穴要虚。膝外开胯要虚要圆。同时右手由右肩右侧前方先逆缠里合上升至右眼右侧前。再变顺缠外开下沉划抓屈肘里合至腹前略偏右外折腕，掌心向左前指头向右前。小指领劲大指合掌心要虚。同时左手由腹前以小指无名指头贴在腹前。沿逆旋转先顺后逆缠。掌心偏里上指尖向右，眼看身右侧，耳听身左后。

2. 身向右转约45°。从腰部以下螺旋下沉，腰部以上螺旋上升。重心由左下沉移偏右前。吸气。同时沉含收腹吸提肛松胯。沉有翻左臂两膝屈合两腿左逆右顺缠。左膝与右膝相合，左腿以前脚掌为轴，脚跟向左后外旋转逆缠。右腿顺缠外转屈膝里合。脚五指抓地。湧泉穴要虚。

同时左手由腹前逆缠里转指尖向下里下折腕，屈肘旋转手腕由逆变顺缠向右前上棚出。手腕在鼻尖中线，掌心指尖向里下，虎口要圆。同时右手由腹前略偏右逆缠里转经左肘下贴左肘与小臂与左背沿逆向右前上棚出。掌心向右前指尖偏左后略上，眼看右前方，耳听身左后。

3. 身向左转约45°。螺旋先下沉再上升。重心先由右前下沉移偏左后，再向右前移偏右前。呼气。同时沉含松屈先沉左略翻右臂，再沉右翻左臂两膝屈开中窝合。两腿左逆右顺缠，右脚五指抓地湧泉穴要虚。左腿顺缠外转膝外开，以脚尖为轴左膝向左外开圆胯。同时右手与左手先沿逆旋转略下沉以左逆右顺缠旋转。再右手由右肩右侧前略上方。小指领劲大指合。掌心要虚。左手向鼻尖左侧外开，臂伸展至七八分。沉肩略坠肘，含胸里下折腕。掌心指尖向里下。位在鼻尖左侧约40公分左右，眼看右前，耳听身左后。

4. 身略向右转。腰部以上螺旋略上升，腰部以下略螺旋下沉。重心移偏至右脚。吸气。同时沉含收腹吸提肛松胯。沉有翻左臂两膝屈合。右腿顺缠外转脚五指抓地湧泉穴要虚。左腿略逆缠略里转。脚提起向右脚有侧前方迈步以脚跟外侧着地，脚尖上翘偏向左外。同时右手微顺缠继续领劲，小指领劲大指合掌心要虚。位在右眼右前方，掌心指尖向右侧前方。同时左手先沉右含胸逆缠里转。大指领劲坐腕合于右肘窝里侧上，掌心向上指尖向右侧。

前方。眼看右前，耳听身左后。

要求：双手交叉合时，左脚向左脚右侧前上步时，腰部要放松，肩沉勿上翻，手合脚落地，落脚要虚。

3. 身向左转螺旋下沉约 90° ，重心移偏左前呼气。同时，沉含松，沉左翻右臂两膝屈合，同时，左脚以脚跟顺缠外转偏外侧为轴，脚尖略向外转，脚掌落地踏实，五指抓地湧泉穴要虚。

同时，右脚跟提起以脚尖为轴，腿先逆缠里转，同时，双手先以双逆缠左手与右臂沿逆向左旋转以双手大指领向左旋转摊出，双手坐腕，双掌心互相左右前方，双手指尖互相左右后方，双臂里侧保持半圆，拥劲不丢，眼由右肘向右侧看，耳听身左后。

6. 身略向左转螺旋略上升，重心全部放在左脚先长吸气，再用鼻短呼同时，沉开胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂，屈膝升中寓合，同时左腿顺缠外转膝里合脚五指抓地，湧泉穴要虚。

同时，右腿先松胯屈膝逆缠里转向有前踢脚，脚腕放松膝略屈不要伸直同时，双手由眼前中线以双逆缠向上交叉上棚，再分向有前左后沉有略屈肘，变放松，以右手掌拍右脚面，右肘与胯膝相合，眼看右前，耳听身后。

要求：双手分向有前左后下拍时，关节放松，腕关节放松，以双顺缠下沉，右手拍右脚面。拍完后，双臂右膝略弯由流着整肘屈膝上下相合。

右擦脚第五动作身向左转双手逆缠先坐腕扬掌含胸踏腰，重心偏后。当大指领上劲之后身向左转，重心由右后移偏左前，左擦脚的第五动作与此相反相同。

第三十四式、左擦脚

※
<双沉含略收腹吸气提肛松胯沉左翻右臂>

1. 身先略向左转再向右转约近 50° 螺旋略下沉，重心全部放在左脚，吸气，沉开胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂两膝屈升中寓合。同时，左腿先顺缠外转膝里合，再逆缠里转脚五指抓地湧泉穴要虚。同时，右腿先屈膝上提，脚逆缠里转变顺缠外转，脚尖翘起外转向左脚里侧前方以脚跟偏外侧着地，脚尖上翘略外转。同时，双手由左前右后先里合以双逆缠上升大指领劲，再变双顺缠双外折腕以双手小指领劲大指合，左手在上右手在下交叉合于鼻尖前方，双掌心互相左右上方，指尖互相前上方。双手指尖位在两眼前

中线，双臂伸展至七八分。要求作到：含胸沉肩肘略壁外开下坠与两膝相合
两腕交叉合，双腕背由于外折腕，腕背形成半圆是开，双手指尖合，这就是开
中寓合。另外要作到双手交叉合，有脚向前顺缠外转脚落地同时完成。眼看
前方，耳听身后。

2. 3与有操脚的第五、六动作相反相同。

第三十五式：转身左蹬一根（左蹬脚）

1. 尔身先略向左转再微向右转再微向左转螺旋略下沉，重心全部放在
右脚上。右脚五指抓地湧泉穴要虚，吸气。同时沉含收腹吸气提肛松胯，沉右翻
左臀旋转右膝屈，左膝先逆后顺缠旋转上提，右腿先顺后逆缠，脚五指抓地
湧泉穴要虚。同时左手由鼻尖前方顺缠里折腕向左前上棚出，臂伸展至七八
分，肩略沉时略壁腕里上折腕，掌心指尖向里，位在眼前中线，距眼50公
分左右。同时，右手由右肩右后方顺缠外转屈肘里合交叉逆缠至右耳下，大指
领劲，掌心向前指尖向耳后偏左，眼看前耳听身后。

2. 身体同第一种练法，沉含收吸提松沉。第二种练法为一段，尔身
先微向右再微向左转螺旋略下沉，吸气，重心全部放在右脚，右腿先顺后逆
缠，脚五指抓地湧泉穴要虚。左腿屈膝上提先顺后逆缠旋转，同时，左手腕
略放松手先略顺逆缠向前上，大指领劲，位在眼前中线，距眼50公分。
掌心向前偏右，指尖向上偏右。同时右手由右肩右侧后方先顺缠外转，屈肘
里合至右耳下，大指领劲掌心向前，指尖向耳后偏左。

要求：两种练法，第一种左手顺缠折腕向前上棚出，第二种练法先要摆
何开胸沉肩壁肘，同时左膝先逆后提脚，横向先开肩胯肘膝手脚上下相合。

3. 第一种练法的第二段，身向左转约 180° 螺旋略下沉，重心全部
放在右脚，吸气，同时，先沉含收腹吸气提肛松胯再变沉开胸收腹吸气提肛
松胯，沉右翻左臀，右腿逆缠里转，以脚跟为轴，脚尖略上翘旋转约至 180° ，
脚掌落地踏实，五指抓地湧泉穴要虚。同时左腿屈膝上提脚顺缠外转略下沉
再略上升，上提左脚，位在右膝里侧，脚尖向右前下里合，同时右手由右耳
下，大指领劲向右侧推出，位在右肩右侧方，掌心向右侧下，指尖向上。同
时，左手由鼻尖前中线顺缠里折腕，小指领劲大指合，下沉经左膝外侧下交
逆缠，大指领劲向左有左侧上棚出，坐腕，掌心向左前下，指尖向左上。位

在左肩左侧前上，高与耳同。眼先看左手再看右手，耳听身后。转过末时要上下相合。

第二种练法第二小段，左手在左前方逆缠大指领劲掌心向下，经左膝外侧下沉再向左侧上领劲棚出，位在左肩左侧上高与耳同，掌心位置同前。

2. 身向右转约近 45° ，螺旋下沉，重心全部放在右脚，呼气。同时沉舍松，沉有翻左臀屈膝合，右腿顺缠外转膝里合，五指抓地湧泉穴要虚。同时左腿逆缠里转屈膝脚里合悬空，脚腕放松。同时双手以双顺缠由左右两侧下沉合于两膝前，两手外折腕左手在上右手在下沾筵交叉，右掌心向前指尖偏前下，左掌心向下，指尖偏前下。眼着左侧耳听身后，两肘点位在两膝中线前。

3. 以腰为主宰结合丹田身快速先向右螺旋下沉，再继续向左旋转螺旋上升。先呼后吸再呼，重心全部放在右脚，同时先快速沉舍松，沉有翻左臀屈膝合，再沉开胸收腹吸气提肛松胯，沉有翻左臀两膝屈作到开中寓合，右腿顺缠外转膝里合脚五指抓地湧泉穴要虚，左腿屈膝上提脚，先逆缠里转下沉再松胯屈逆缠里转快速上提向身左侧横蹬，高与左肋同，脚尖高与向前上蹬完后放松，左膝上提，脚收回。

同时，两手由两膝前中线左上右下双腕交叉，腕放松先双逆双顺缠快速向右螺旋下沉，再快速变拳双里折腕螺旋上升，双臂里侧保持半圆，棚劲不去。分向左右两侧逆缠击出，掌心向下，击出后沉肩坠肘腕放松收回形成上下相合，左拳高右拳低，左拳高与耳同，右拳在右肩略下，掌心向下，眼着身右侧，耳听身右后。

第三十六式：前蹬抽步

身先略向右再向左转约近 50° 螺旋下沉，重心全部放在右脚吸气。同时沉肩开胸突腹胸腰折叠松胯，沉有翻左臀，再收腹吸气提肛，沉有翻左两膝屈合，同时右腿先顺缠外转膝里合变逆缠里转脚五指抓地湧泉穴要虚。

同时，左腿屈膝上提先逆缠里转变顺缠外转，以右腰控制中心，左小腿向前伸展脚尖上翘，脚跟向前迈步下沉着地，脚跟外侧着地，右左有脚里侧横向前方，脚尖上翘略向左外。

同时双拳变掌先双逆缠双里合大指领劲上提，变双顺缠小指领劲大指合掌心虚，经两眼两侧合于眼前中线。右手在上左手在下交叉沾筵，指尖向前

上，作到含胸肘开略下墜，双腕略外折指尖合，双掌心互相左右外侧，指尖向前上，眼左顾右盼再看前，耳听身后。

以下所有动作同前。此前进拗步等于以前的此式接第二斜行的前进拗步的动作相同。

第三十七式 击地捶

1. 身向左转约近 45° 螺旋下沉，重心由右后下沉移偏左前，呼气，同时沉含松，先沉右翻左臀再沉左翻右臀，两膝屈合，右腿逆缠里转脚五指抓地，湧泉穴要虚。左腿顺缠外转膝里合，以脚跟为轴脚尖向外旋转约 45° ，脚掌落地踏实，五指抓地湧泉穴要虚。

同时，左手由鼻尖前中线受拳逆缠里转下沉，经腹前左膝前略向外开，沉肩坠肘腕里下放松，拳虚握上提至左眼左侧前，拳心向里下虎口向右，同时，右手由右耳右侧后方顺缠外转，渐变拳虚握屈肘里合，变逆缠至右耳下经左胸前左小腹前，下沉至两膝前中线，腕略向里折，掌心向左后，臂放松伸展至七八分，突出腕臂里侧上，眼左顾右盼再看右拳前下，耳听身左后。

第三十八式 二起脚〈踢二起〉

1. 身向右转约 180° ，先螺旋下沉再螺旋上升，重心由左下沉移偏右再下沉移偏左，先呼后吸，同时沉含松，先沉右翻左臀屈膝合，再沉略开胸时收腹吸气提取松胯，沉左翻右臀屈膝开中窝合，右腿顺缠外转膝里合，脚五指抓地湧泉穴要虚，当重心由右移偏左时右脚跟提起脚尖擦地划外弧，虚步脚尖点地，位在左脚里侧前方，同时，左腿先以脚跟为轴脚掌擦地里勾约近 90° ，脚掌落地再以前脚掌为轴，脚跟随身身转复实，五指抓地湧泉穴要虚。

同时，右拳由两膝前中线逆缠里转略屈肘，里下折腕虚握拳上提经左胸前下颚前，肩有经右耳再向右前下方以采劲下沉里上折腕，臂保持半圆棚劲不丢，位在右膝略右外上拳心偏里上，同时，左拳由左眼左侧前逆缠里转屈肘里折腕，以采劲下沉至左膝外侧下近地面〈拳心偏左后〉再向左前以至左脚头外侧前，变顺缠外转经身左侧屈肘上翻里合至左耳左侧，变略逆缠里折腕，拳心向左耳略偏里下，高与耳同，臂里侧保持半圆棚劲不丢，眼左顾右

盼瞻前顾后耳听身后。

2. 身向有转约近 90° 螺旋上升，重心由左后移偏右前吸气，同时沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臀，两膝屈合，左腿逆缠里转，脚五指抓地湧泉穴要虚。右腿顺缠外转膝里合，前脚掌点地脚跟上提，同时，左拳由左耳左侧顺缠向前里合至眼前中线，拳心向里下，里上折腕，臂保持半圆拗劲不去。同时，右拳由右膝略右外上里折腕逆缠向右后上方棚起，位在右肩右后略下方，拳心向前偏左，虎口向上，眼看前兼顾后，耳听身后。

3. 身向左转螺旋上升，重心由右前移前脚掌脚尖点地，左脚先顺缠向前上踢腾空，当左腿下沉未落地时，右脚前脚掌蹬地，身跃起腾空，右腿逆缠上前上提与右手相合。〈这时左脚落地右脚不落地，落地下沉都是前脚尖先落地〉同时，左拳由两眼前中线下沉经左肘外侧逆缠向左上提起变掌，指尖向左后上，高度头左侧后上。同时，右拳由右肩右后略下方，变掌顺缠外转屈肘里合大指领劲，身跃起腾空〈此时右脚向前上踢〉同时，大指领劲腾空跃起右肘上提，当右脚向前上踢时，右肩肘腕放松向前下沉拍击右脚面，眼看前方耳听身后。〈左踢右踢均在空中完成〉吸气。

第三十九式：护心拳〈兽头式〉

1. 身快速先向左转约 25° 螺旋略下沉，再向右转约 20° 螺旋上升，再向左转螺旋下沉，重心由左变偏右，同时，先沉含松，沉左翻右臀再沉略开胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臀再变沉含松，略收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臀，两膝屈开中寓合，同时右腿先屈膝上提逆缠里转略下沉〈当左腿略弯曲左脚蹬地，身腾空跃起，右腿屈膝上提，脚顺缠外转螺旋上升再螺旋下沉〉，右脚脚尖前脚掌先着地，脚跟后着地脚掌踏实，五指抓地湧泉穴要虚，落脚基本上在尻末位置〈不要向右移动〉，同时左腿先顺缠外转膝里合弯曲下沉，脚先五指抓地湧泉穴虚。〈当右腿屈膝顺缠向右上略旋上升下沉时〈右脚未落地时〉左腿屈膝上提，脚跟逆缠提起离地，脚掌蹬地身腾空逆缠屈膝上提脚，向左略偏后迈步下沉，脚跟里侧先落下着地，脚掌上翘里合同时，右手由前上顺缠下沉里合经腹前，变逆缠大指领劲经左胸上棚，经左胸两眼前中线向左前略上棚出，掌心向前，指尖向左中线上，臂伸展七八分，坐腕着肘放松，同时，左手由左侧后上先顺缠下沉至左肘外侧，再变逆缠大

指领劲向膊左侧外上棚出。变顺缠小指领劲大指合，外折腕掌心虚，经左肩前上上升至鼻尖前中线，掌心偏向右前上指尖偏左前上。眼左顾右盼，再看身左侧、耳听身后。

2. 身先侧有转约 45° ，螺旋下沉，再向左转约近 90° 螺旋渐上升，重心由下沉移至左先呼后吸，同时先沉含松屈，沉右翻左臂再变沉开胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂两膝屈，作到开中寓合，合中寓开。同时，左腿先逆缠里转以脚跟里侧为轴，脚尖先略向里合，再变顺缠外转膝里合，以脚跟为轴脚尖向外旋转约近 90° ，脚掌着地踏突，五指抓地湧泉穴要虚。同时，右腿先顺缠外转膝里合五指抓地湧泉穴要虚。变腿逆缠里转（当左脚变实后）右脚跟起脚尖里侧着地，脚腕放松，脚尖里侧划里后弧并与右脚里侧傍，脚尖向有前方，位在左脚里侧略后虚步脚尖点地。

同时，左手由鼻前中线先逆缠里转向有经右胸前腹前渐向左侧上大指领劲生腕棚起，位在左耳左眼左侧前。掌心向左，指尖向右里中线上，臂伸展至七八分，肘有放松里臂保持半园棚劲不丢，同时右手由右眼右侧前方，先顺缠略外开下沉至右膝前，再里合划弧上升至鼻尖前中线，外折腕小指大合，掌心向上，指尖向有前上，眼由左看右再看身右前，耳听身左后。

3. 身快速向左旋转约近 45° ，螺旋下沉，腰部以上向左螺旋上升，再下沉松腰，腰部以下向右螺旋下沉，重心在左，吸气。同时沉开胸收腹吸气提肛松胯左旋，沉左翻右臂两膝屈开中寓合。同时左腿顺缠外转膝里合，脚掌踏突五指抓地湧泉穴要虚。同时，右腿随身快速逆缠里转，以脚尖为轴贴地旋转，向有擦地斜出，脚跟里侧着地，脚尖向上里合向有前方。同时右拳由鼻尖前中线先逆缠里折腕，向有前上快速上升，再快速变顺缠外折腕，右拳小指领劲，里合上升至头上前中线，掌心向上偏里，虎口偏右后。同时，左拳由左眼左侧前由掌变拳快速先逆缠，微下沉向左上变顺缠略外折腕，向左侧上领劲，位在头左侧前上，拳心偏右，两拳要作到开中寓合，眼看身右侧，耳听身左后。

4. 身侧有转约近 90° ，螺旋先下沉再上升，重心先左后下沉移略偏右先呼后吸，同时，先沉含松屈，沉左翻右臂两膝屈合，变沉开胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂，两腿左逆右顺缠有膝里合，两脚五指抓地，湧泉穴要虚。右拳由头前上中线路逆缠下沉至下颚前，经右侧前下沉至右膝外侧上，再向右侧外略上升，拳心向里虎口向上，左拳顺缠略里折腕，屈肘里合经左

眼前下沉至腹前中线里上折腕，掌心偏里上虎口偏左上。眼先看右再看左前耳听身后。

5. 身先略向右转螺旋上升，再向左转约近 50° 螺旋下沉，重心由略偏右有移偏右，先吸后呼。同时，先沉开胸突腹松胯左旋，沉左翻右臀再变沉含松屈，沉右翻左臀两膝屈作到开中寓合合中寓开。左腿先逆缠里转再顺缠外转，膝里合脚掌落地踏实，五指抓地湧泉穴要虚。右腿先顺缠外转膝里合再变逆缠里转，五指抓地湧泉穴要虚。同时右拳由右胯右侧略上里折腕逆缠上升，变沉肩开胸突右腹，右膝向有前里合。里折腕拳外顺缠屈肘变逆缠里合，经右耳下沉至胸前，再变顺缠里折腕向前略上棚出，位在下顎前。仍里折腕虎口偏右有上，拳心向里，臂里侧保持半圆棚劲不丢，距离下顎约30公分左右。左拳由腹前略划外弧顺缠下沉仍里折腕，再上升至肚子前边，拳心向里略偏上，虎口略偏前上，距离肚子约10公分左右，眼先看右拳再看左拳再看双拳前方，耳听身后。

第四十式：旋风脚

*〈再逆缠里转，右脚五指抓地，湧泉穴要虚。〉

1. 身先向左转约 20° ，螺旋略下沉再向右转约 25° ，螺旋上升再下沉。重心右左有，吸气。同时沉含松，沉左略翻右臀，再沉含元胸收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臀两膝屈合，两腿先左顺右逆缠变左逆右顺缠，右膝里合，右脚五指抓地湧泉穴要虚。同时两拳由身前先向左下略沉左逆右顺缠，再向右上经鼻前中线变掌棚出，左手外折腕小领大合掌心虚，位在鼻尖前中线，掌心向上，指尖偏左前，右手坐腕位在右眼右侧前方掌心向前，指尖向左里中线上，眼先看双拳再看左侧，耳听身后。

2. 身向左转约近 90° 先螺旋下沉再上升，重心由右下沉移至左脚，同时先沉含松，沉右翻左臀屈膝合，再变沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臀左腿先逆缠里转下沉，变顺缠外转略屈膝螺旋上升，脚五指抓地湧泉穴要虚。同时右腿先顺缠外转膝里合，五指抓地湧泉穴要虚。*当左脚踏实后右腿屈膝上提脚，右脚位在左膝前方，脚腕放松脚尖向左前下，同时双手以左逆右顺缠向有划弧下沉，经腹前中线向上提棚出，右手小指领劲大指合掌心虚，位在鼻尖前中线，掌心向上指尖向前，沉肩坠肘与右膝相合。同时，左手上提至左耳左侧，大指领劲掌心向左，指尖向前上。眼先看右再看左再看前，耳

听身后。

3. 身向右转螺旋下沉约近 90° ，重心在左后，吸气，同时，沉含收腹，吸气提肛松胯，沉左翻右臂两膝屈合，左腿逆缠里转脚五指抓地，湧泉穴要虚，右腿顺缠外转向前迈步，脚跟外侧着地，位在左脚尖偏里正前方，同时右手小指略顺缠继续领劲，同时，左手由左耳左侧先顺缠外转交逆缠屈肘下坠合于右肘弯上，腕向外下折，指尖偏右前下，掌心偏右前下，要求：两腿之间留有空间，胯要虚要圆，手合脚踏地同时完成，眼看前方，耳听身后。

4. 身向右转螺旋下沉约近 90° ，重心由左后下沉移偏右前，同时沉含松，先沉左翻右再沉右翻左臂两膝屈合，右腿以脚跟为轴屈膝顺缠外转约近 90° ，脚掌落地踏实，五指抓地湧泉穴要虚，同时左腿逆缠里转，当右脚外转落地时，左脚跟抬起，右脚尖随身里转，胯要虚要圆。

同时，双手以双逆缠先坐腕下沉〈上下相合〉当棚劲领至大指时，身随右转，两手位在右眼右侧外双掌心互相左右前方，指尖互相左右后方，臂里侧保持半圆棚劲不丢，眼看左肘外侧，耳听身右后。

5. 身向右转约近 90° ，螺旋上升，重心全部放在右脚，吸气，左手拍左脚里侧时鼻略呼气，同时，沉肩开胸收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臂，右腿顺缠外转膝略屈，脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚，同时左腿逆缠里合上提，膝略屈与左手合击，同时双手以双逆缠分向左右两侧开，掌心向外右手低左手略高，左手掌心横指左胸里侧，眼先左顾右盼，再看左脚，耳听身后。

6. 身先略向左转略下沉，再向右转约近 180° ，先螺旋上升再下沉，重心先全部放在右脚，当左脚落地时渐先左移，先吸后呼，同时，先沉含收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臂，再沉含松，沉左略翻右臂两膝屈合，右腿顺缠外转脚尖上翘以脚跟为轴随身外转约近 180° ，脚掌落地踏实，脚五指抓地湧泉穴要虚，左腿屈膝略下沉略外开顺缠，再屈膝上提，脚上摆里合随身旋转 180° ，向左侧迈步脚跟先落地，脚掌后落地，五指抓地湧泉穴要虚，重心微偏左。

同时，双手由两侧先里合以双逆缠大指上棚，再外开交顺缠小领大合，经眼前旋转后双腕交叉合于胸前略上，双手劲松到中指肚，双掌心互相左有下方，眼先看左再向左看，再看前方，耳听身后。

第四十一式： 右蹬脚

1. 身微向右转螺旋下沉，重心微向左移、呼气。同时沉舍松，沉左暗翻右臂两膝屈合，两腿以左微逆右微顺缠旋转两脚，五指抓地湧泉穴要虚，两膝里合，同时两腕在胸前交叉，双手先以双逆缠下沉至胸前向两膝左下方变顺缠下沉，掌心分向左右前下，指尖分向左右前方，位在两膝外下。

2. 身先略向右转再向左转螺旋下沉再螺旋上升约近 55° ，重心由微左移偏右再下沉移至左脚，先吸后呼再吸，先沉开胸松收吸提，沉右翻左臂，再沉左翻右臂两膝屈合，左腿先逆缠略向右转再顺缠外转，脚五指抓地湧泉穴要虚，右腿先顺缠外转，再逆缠里转，脚五指抓地湧泉穴要虚。当重心移至右脚时右脚跟提起膝盖脚腕放松，划里弧擦地并于左脚里侧旁，虚步脚尖点地，左脚尖不要超过右脚尖。

同时，双手由两膝外侧下方先双逆缠里合坐腕上升左右外开，顺缠下沉再上升合于两膝前，双腕外折左手在上右手在下，右掌心向左指尖向下，左掌心向右前方，指尖向左前下，眼看右耳听身左后。

3. 这个动作与左蹬脚第三动作相反相同。

第四十二式： 海底翻花

1. 身向右转约近 90° ，先螺旋略下沉再上升，重心全部放在左脚，吸气。当发劲时鼻子暗呼气，同时先沉舍收腹吸气提肛松胯沉左翻右臂屈左膝，右膝屈膝上提，右肘与右膝上下相合，左腿先顺缠外转脚五指抓地湧泉穴要虚，再逆缠里转以脚跟为轴随身旋转，脚掌踏实后五指抓地湧泉穴要虚，右腿屈膝上提，脚先逆缠里转再顺缠外转再屈膝上提，右脚提起护膝，右拳由右肩右侧下方顺缠略外折腕，屈肘里合下沉至腹前中线变逆缠里下折腕，屈肘折腕上升至下颚前，再经身前向右膝外侧下击出，掌心向里上略里上折腕位在右膝外侧，同时，左拳由右肩左侧下方顺缠下沉至左膝左侧前，变逆缠外开，再变顺缠外转，屈肘上翻里合，略垫肘里上折腕，左拳位在左耳左侧臂里侧保持半圆掬劲不丢，眼先看身右侧再看前方，耳听身后。

第四十三式、掩手肱拳

1. 身先微向左转再向右转约 50° 、快速螺旋下沉、重心先全部在左脚当身下沉时重心移偏右后、先快短吸再呼气。同时沉肩开胸收腹吸气提肛松胯、沉左翻右臀、再沉含松沉右翻左臂屈合。左腿先微顺缠外转膝里合、左脚踏实五指抓地湧泉穴要虚。再逆缠呈转当身下沉时、左脚向左前方迈步脚跟里侧着地、脚尖上翘里合。同时右腿先微逆缠屈肘里合略上升、再变顺缠外转下沉震脚发劲、位在左脚右后方。同时、双拳左拳在左耳左侧、右拳在右膝外侧先微开微双顺缠、再以双逆缠里合下叉、左腕交叉于右腕背上、左手叉掌外下折腕、掌心向右前下、指尖向右前、双腕交叉点在胸下前、双臂保持半圆棚劲不去、右拳心向右后方、眼先看前方再看左前方、耳听身后。

要求：双手交叉合下沉双震脚、呼气同时完成。身下沉震脚时、不要前胸后仰左歪右斜、其余动作同前。

第四十四式、小擒打

1. 身先向右转约近 45° 螺旋略下沉再向左转约近 45° 、再螺旋下沉再螺旋上升、重心由左移至右再下沉移至左脚、吸呼吸。同时沉含收腹吸气提肛松胯、沉右翻左臀再变沉含松屈、沉左翻右臀再变沉含收腹吸气提肛、沉右翻左臀屈膝合。左腿先逆缠呈转五指抓地湧泉穴要虚。再变顺缠外转膝里合以脚跟为轴、脚尖外转约 50° 脚掌落地踏实、五指抓地湧泉穴要虚。同时、右腿先顺缠外转膝里合、五指指地湧泉穴要虚。当左脚踏实后右腿提起向左脚侧侧正前方迈步、以右脚跟外侧着地、脚尖上翘略外转里合虚步、两腿略弯曲、胯要虚要圆。

同时、右拳由右有前方略偏右变掌逆缠向后略上提、位在右眼右前方、掌心指尖向前下放松、劲至中指肚。望肘里下略折腕、同时左拳由左肋部变掌顺缠里折腕下沉向前棚出、位在左膝上、掌心指尖向里。左手再向左前上方逆缠里折腕逆缠上提、再向前变外下折腕合于右肘腕上、指尖掌心向前下左胸左肩放松、同时右手由眼右前方变顺缠小领下沉、经腹前中线向前上棚出、位在两眼前中线、掌心向上指尖向前、臂屈肘外折腕、眼看前方耳听身后。

2. 身向右转约近 90° 螺旋下沉、重心由左下沉移偏右、呼气。同时、

沉含松展、先沉左略翻右臂再沉右翻左臂两膝屈、右脚以脚跟为轴脚尖向左外旋转近 90° 、脚掌落地踏实五指抓地湧泉穴要虚。同时左脚〈当右脚外缘着地时、左脚跟随即提起以脚尖为轴、当右脚踏实后〉左脚随身向左外旋转、两膝屈垂心偏右。同时、右手与左手同时坐腕指上、先上下相合加强棚劲再继续旋转、当双手大指逆缠领上劲时、身随手旋转约近 90° 、掌心向有前方、指尖向左里上中线、位在右眼有前方、左手以四指贴住右肘窝里侧、肘向前下沉再向右旋加强棚劲、双臂里侧保持半圆棚劲不丢、眼先看双手再看身左侧方、耳听身后。

3. 身继续向有旋转约 45° 、先螺旋略上升再下沉、重心全部放在右脚跟气。同时沉含收腹吸气提肛松胯、沉右翻左臂两膝屈开中寓合、右腿顺缠外转膝里合、脚五指抓地湧泉穴要虚。同时左脚尖随即提起、屈膝上提脚随身左转先上下左右相合、作到开中寓合、合中寓开、膝合脚开、再向有脚跟里侧向左侧方迈步、以脚跟里侧着地脚尖上翘里合贴地向左侧方舒出。同时右手继续以大指逆缠领劲、向有眼有侧略上棚出、位在右眼有侧略上方、掌心向有前方、指尖向左前方、臂伸展至七八分、形成半圆、有沉肘略整。同时、左手由右肘里侧逆缠大领向左侧下沉、位在左脚里侧上方、掌心向前下指尖向有略偏上、位在左膝里侧下。眼看左前耳听身有后。

4. 身略向左转螺旋略下沉、重心由右下沉移略偏左前、吸气。同时沉含收腹吸气提肛松胯、沉右翻左臂两膝屈、右腿逆缠里转脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。同时左腿略顺缠外转膝里合、脚跟里侧着地脚尖略向左前下沉仍上翘、同时右手由右眼有侧略上方屈肘顺缠下沉至右胸下肚子左侧生腕、掌心向左前下、指尖向前上偏右。同时左手由左膝里侧前下方、顺缠屈肘外下折腕、快速上升、位在下颚前约30公分。掌心指尖向左前下方、眼左顾右盼、耳听身有后。

5. 身略向左转螺旋略下沉、重心由略偏左前下沉移偏左前、呼气。同时沉含松、沉左略翻右臂、屈膝合两腿以左顺右逆缠旋转、左脚掌向左前方快速下沉踏步、两脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。同时双手先略下沉、再以双逆缠向左前方发劲。左手位在下颚前中线、掌心向左前方、指尖向有里中线上、臂保持半圆棚劲不丢、沉右略整肘劲在掌跟。

同时、右手由顺缠改逆缠先略下沉、再略上升随左手发劲、位在左手里下方、坐腕、掌心向左前下指尖向前上偏前、指尖高度与胸平、右手距胸部

约30公分左右、眼看左前耳听身后。

第四十五式：抱头推山

1. 身回转45°螺旋略下沉、重心由偏左前移至偏右后方、吸气。再向左转约近60°螺旋下沉、重心移至略偏左前、呼气。同时、先沉肩开胸突腹松胯、沉右翻左臀两膝屈合、再变沉含松沉左略翻右臀两膝屈合、两腿先以左逆右顺缠旋转、变左顺右逆缠两脚五指抓地湧泉穴要虚。同时双手变拳里上折腕、螺旋略上升分向左右划外弧棚出、左手位在鼻尖前中线、拳心向里呈上折腕、肘下壁臂保持半圆棚劲不丢、右拳位在脸右侧略右方、高与下颚同、呈上折腕臂保持半圆沉肩壁肘棚劲不丢、右拳再逆缠领劲屈肘下壁、拳向左里再向前下合于左膝前、拳心向右后位在左膝前约15公分。左手由鼻尖前中线前方屈肘里合下沉至右肘弯外侧上、向前呈下折腕、拳心向左前下方、臂呈侧保持半圆棚劲不丢、左肩沉肩壁肘、肩胯肘膝相合、右肩与右胯膝上下相合、眼先左顾右盼再向左前下看、耳听身后。

2. 身先微向右转微螺旋略上升、再向左转约45°螺旋下沉、再向右转约近180°螺旋先下沉再上升、重心由略偏左前下沉转略偏右后、当左脚尖贴地呈转后、重心全部放在左脚、先吸后呼再吸。同时、先沉肩略开胸略突腹松胯向右旋转〈胸腰折叠运化〉再沉含松屈、沉右翻左臀两膝屈合、变沉含收腹吸气提肛松胯、沉左翻右臀两膝展开中属合再中属开。同时、腿先顺缠略外转膝里合再逆缠里转、脚五指抓地湧泉穴要虚。〈当重心移至左脚后〉右脚跟随即提起脚尖虚步点地、顺缠划弧向后略收、位在左脚里侧前方、虚步脚尖点地、松胯两膝略上提合。同时、左腿先逆缠里转、当双拳下沉向左时、脚跟为轴脚掌擦地向左里合〈这时重心在右后变实后〉脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚、腿继续逆缠里转、同时、双腕交叉先向右以双略顺缠腕放松双拳略开变拳〈胸腰折叠运化〉双拳再变双逆缠里下折腕向左下沉、经左膝前向左下沉旋转〈双拳心向里〉再双逆缠略上升至下颚前、双手大指领劲再变双逆缠双顺缠双腿仍交叉沿逆旋转、经右耳下再向前略上棚出、再略下沉双腕交叉点在下颚略下方、双拳高度在鼻尖前中线、左拳在外右拳在里、双拳心向里双虎口向上、棚劲不丢。同时注意后背靠劲不丢、眼先看双拳再向右后看、再向左拳前方看、耳听身后。

3. 身先略向右转、螺旋略上升、再向左转约近 55° 螺旋下沉、重心由左再向左移下沉移略偏右前、先吸后呼。

同时、先沉肩含胸塌腰松胯沉左翻右臂两膝略屈略下沉合、再变沉肩开胸略突腹松胯、沉左翻右臂两膝屈合略上升、左腿逆缠里转变顺缠外转、膝里合脚五指抓地湧泉穴要虚。右腿脚尖点地先顺缠略下外转再变逆缠里转、同时、双拳在鼻尖中线前方、双腕仍交叉变掌向上略偏右抖起、再下沉至胸前双逆缠再分向右前左侧外后方棚出、双掌心向里、右掌心位在鼻尖中线前方、虎口向上指尖偏左后、左掌位在左耳略下左侧方、指尖向略偏右前下方、双腕都是里上折腕。双臂伸展至七八分。右沉肘略坠棚劲不丢。右手下对右膝、左手下对左膝左外侧。眼先向前上看、再左顾右盼、耳听身后。

4. 身快速先向左转约 45° 螺旋下沉、再向右转约近 45° 螺旋先下沉再上升、重心由偏右前方快速移变偏左后、再下沉移偏右前。先吸后呼、同时先沉肩开胸略收腹吸气提肛松胯、沉左翻右臂变沉合松、沉右翻左臂两膝屈合、同时左腿快速脚跟点地起身腾空、松胯沉左臂左脚快速顺缠外转膝里合、左脚垫步、脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。同时、右腿快速逆缠里转向左脚里侧右前方迈步、脚跟先落地右脚掌里侧着地、再变左逆右顺缠右膝里合、重心由左后下沉移右前、两脚五指抓地、湧泉穴要虚、同时、两手由右前左侧外快速变双顺缠分向左右外开、外折腕变逆缠至双耳下、再下沉经胸前变双顺缠向前上棚出、两手位在右膝上、指尖高在胸前上、双臂伸展至七八分棚劲不丢、双手坐腕向前含蓄发劲。右手臂略高、左手臂略低、两手指尖互相中线上。两手间隔中线下、对右膝、双手位在两膝前略前上方、眼先左顾右盼再看右前、耳听身后。

第四十六式。 第二三换掌

1. 身先右转约 45° 、螺旋略下沉、再向左转约 50° 螺旋下沉、重心由右下沉先移偏左再下沉移偏右前、先吸后呼。同时、沉合略收腹、吸气提肛松胯、沉左翻右臂变沉合松、沉右翻左臂两膝屈合、两腿先左逆右顺缠旋转变左顺右逆缠旋转、脚掌落地踏实、五指抓地湧泉穴要虚。

同时、左手由左胸顺缠向右前上旋转棚出、掌心向上指尖向右前略偏上位在鼻尖前中线约35公分左右、小颌大合掌心要虚。同时右手由右胸前略

上，顺缠屈肘里合外折腕，合于左腕臂上，掌心向左侧，指尖向右前，有胯肘膝上下相合。变左手略下沉略逆缠里合，屈肘略里上折腕，大领小合掌心空，掌心向里上指尖向右前上，指尖位在胸前中线，肘膝相合左肩肋放松横向左手指尖，位在右肘弯里侧略下略右前方，同时右手由左腕背上大指领劲逆缠向前上坐腕棚出，掌心向右前指尖向左后偏上，位在两眼前中线，臂里侧保持半圆，沉着略壁肘右胸放松棚劲不丢，眼左顾右盼，再看前方，耳听身后。

2. 身先略向左转略下沉，再略向右转先略上升再略下沉，重心由右再偏右前核偏左后，吸气。

同时，沉合略收腹吸气松胯，先沉右翻左臂，再沉左翻右臂两膝屈合。两腿先左顺右逆缠，变左逆右顺缠，两脚五指抓地湧泉穴要虚，同时，左手由右肘弯略下方，指尖偏右肘弯前突逆缠，掌心向下指尖向前，略外下折腕里合，再变略顺缠指尖向左外下里合（此时掌心仍向下）变坐腕逆缠，大领向前上两眼前中线棚出生腕，掌心偏右前方指尖偏右略偏后，同时右手由两眼前中线，先大指领劲略向前略上升，变顺缠小指领劲下沉，里折腕合于左肘弯下，以食指托于肘下，掌心向里指尖偏左后，臂里侧保持半圆，有胯肘膝相合棚劲不丢，眼看前方两手，耳听身后。

3. 身先微向左转再微向右转，腰部以上略旋上升腰部以下略旋下沉，重心由左后下沉移偏右前，吸气。同时，沉肩略开胸收腹吸气提肛松胯，先微沉左翻右臂，再微沉右翻左臂两膝屈合，同时两腿先微左顺右逆缠，再略左逆右顺缠旋转，两脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。

同时，左手由眼前中线顺缠里下折腕，再旋转向眼前中线棚出，掌心指尖向里，高与鼻尖同，同时，右手由左肘下逆缠里转，大指领劲向两眼前中线上棚出，位在左手掌上坐腕，掌心向右前上，指尖偏左后下，臂保持半圆棚劲不丢。

第四十七式：六封四闭。

〈动作与前相同〉

第四十八式：单鞭 〈动作与前相同〉

〈动作与前单鞭相同〉

第四十九式：前 扭

1. 身先微向有再向左转约近 45° ，螺旋上升，重心由有再快速向有略移，再移偏左，吸气。同时，沉略开胸收腹吸气提肛松胯，先略沉有翻左再沉左翻有臂两膝屈合，两腿先向有略逆右腿略顺缠变左顺右逆缠旋转，脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。同时有手五指捏拢在有眼有前方，先快速微向有略逆缠变顺缠，小颌大合向两眼前中线上棚出，外折腕掌心向左上，指尖向有上，同时，左手由左眼左侧前微顺缠微里合微向左变逆缠，大颌小合向左眼左侧前上棚起坐腕，掌心向左前上指尖向有中线上，眼先左顾有盼再快向有侧看出，耳听身左后。两手间距与有宽同。

要求：腰部以上气上升，腰部以下胯松下来下沉。

2. 身向有转约近 90° 螺旋先下沉再略上升，重心由左下沉移至右脚。先呼后吸。同时先沉舍松，沉左翻有臂再沉舍收腹吸气提肛松胯，沉有翻左臂两膝屈，作到开中离合，合中离开，右腿先顺缠外转以脚跟为轴脚尖略上翘随身旋转，向有旋转约 50° ，脚掌落地踏实，五指抓地湧泉穴要虚。

同时，左腿逆缠里转〈当有脚变实后〉左脚跟提起，胯膝脚腕脚尖放松脚提起甚空划里弧并步于右脚里侧旁，左脚头虚步点地，开胯要虚要圆。同时有手由头前上中线，逆缠下沉大颌至眼前中线，向有略上外开棚出，臂伸展至七八分，肩肘略放松，臂里侧保持半圆棚劲不丢，坐腕，掌心向有前方，指尖向中线偏上，同时，左手由左眼左侧前方变顺缠外开下沉，里合至腹前中线，外折腕，掌心偏有前，指尖偏左前方，小颌大合掌心虚。位在腹前中线约45公分互有，眼先看有再看左肘外侧，耳听身后。

第五十式：后 扭

1. 身向有转约 25° 螺旋下沉，重心全部放在有脚，吸气。同时沉舍收腹吸气提肛松胯，沉有翻左臂两膝屈开中离合，同时有腿顺缠外转膝里合，脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。

同时，左腿逆缠里转上提脚向左侧略偏后迈步，以脚跟里侧着地，脚头上翘里合，同时左手与右手继续以左顺右逆缠略领劲，眼看身左侧，耳听身后。

2. 身快速先略向右转略下沉，再向左转约近 90° 螺旋上升，重心由右先快速向右再下沉移至左脚，先吸后呼再吸，同时沉略开胸收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臀再变沉左翻右臀两膝屈，作到开中寓合中寓开。左腿先逆缠里转脚跟为轴脚尖上翘略向里合，再变顺缠外转约近 90° ，脚掌落地踏实五指地涌泉穴要虚。同时右腿先顺缠外转膝里合，脚五指抓地涌泉穴要虚。再变逆缠里转（当重心移至左脚变实后）右脚提起向前方迈步，虚步脚尖点地同时左手由腹前中线，先顺缠屈肘外折腕向右里合，变逆缠沉含坐腕，大指领劲经身右侧右胸前向左经眼前中线至左耳左侧棚出。掌心向左外，指尖向右前中线上。同时，右手先逆缠里转，大指领劲里合至右眼右侧略上，掌心向前指尖偏左，再向右外开，变顺缠经身右侧前下沉里合向前上棚出，掌心向上指尖向前，小领大合掌心虚。位在胸前中线约50公分左右。眼左顾右盼，再向前方看，耳听身后。

3. 身先向左转约 45° 先螺旋略下沉，再向右转约 45° 螺旋略上升，重心由左下沉移略偏右前，先快吸后快呼。同时先沉含松，沉左翻右臀再沉含突腹松胯，沉右翻左臀两膝屈，左腿先顺缠外转变逆缠里转，五指抓地涌泉穴要虚。同时，右腿先逆缠里转再顺缠外转膝里合，脚尖点地，同时右手由胸前中线下沉里合，经腹前向左，再经左胸左侧前上翻，大领经鼻尖前中线坐腕发劲，掌心向右前方，指尖向左后上方，同时左手由左耳左侧先逆缠大领外开，变顺缠下沉里合至腹前中线外折腕，掌心偏右前上，指尖偏左前，位在腹前中线与右线上下都在一条线上，发劲时重心偏右前，松胯两膝屈合眼左顾右盼，再看前方，耳听身后。

第五十一式：野马分鬃

1. 身向左转约 50° 螺旋下沉再略上升，重心由右先略向右前再移左后，再下沉移偏右前，先吸后呼。同时，先沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臀两膝屈，再沉开胸突腹左旋松胯沉右翻左臀，先上下左右相合，再开中寓合。同时，左腿顺缠外转，以脚跟为轴脚尖略向外转，脚掌落地实五指抓地涌泉穴要虚。同时，右脚当左脚踏实后，右腿屈膝逆缠上提脚，再向右前迈步，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合贴地向右前方铲出，当重心向右前时右脚新变实，脚掌落地踏实五指抓地涌泉穴要虚，同时左手由腹前中线逆缠

*《右腿逆缠里转，脚五指抓地，湧泉穴要虚。》

坐腕微下沉，大指领劲向上翻经右胸两眼前，再向左略上开领劲。同时右手由鼻前中线顺缠外开，经身前右侧划弧下沉至两膝前中线，右肘与右膝上下相合。适时有手再经腹前中线向左前上顺缠，继续小指领劲棚出划弧至鼻尖前中线，掌心向上指尖向前，外折腕，肩沉肘坠与胯膝相合。同时，左手由两眼左侧外逆缠向左后外划弧，再略下沉，劲松到中指肚，与右手形成左前右后对称，掌心向下指尖向左后略上，高与肩同，臂伸展至七八分，肩沉肘略坠与胯膝相合，眼左顾右盼，再看右前，耳听身左后。

2. 身向左转先螺旋上升再下沉约近 90° ，重心由右前移偏左后，吸气同时，沉开胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臀两膝屈合，左腿顺缠外转膝里合，脚五指抓地湧泉穴要虚*。同时右手由右前方顺缠，小指领劲大指合掌心要虚，划上弧里合至头前上中线，外折腕，掌心向上偏左后，指尖向右上前。

同时，左手由左后略逆缠里合再向左侧上棚起，位在左眼左侧上方，掌心向左上，指尖向右上前，眼看右前方，耳听身左后。

3. 身向右转约近 90° ，先螺旋下沉再螺旋上升，重心由左下沉移至右脚先呼后吸。同时，先沉含松，沉左翻右臀再沉含收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臀两膝屈作到开中寓合合中寓开，同时，右腿先顺缠外转膝里合，脚五指抓地湧泉穴要虚。当中心渐向右前移时，以右脚跟为轴脚随身向右外旋转约近 90° ，脚掌落地踏实五指抓地湧泉穴要虚。同时，左腿逆缠里转屈膝沉左臀（当右脚更实后）右脚跟先提起随身屈膝上提，同时，右手由头前上中线逆缠下沉大指领劲至两眼前中线。（适时有肘膝上下相合）再继续大指领劲向右外略上棚出，位在右眼右前方。坐腕大指领劲掌心向右指尖向左里中线上。左臂里侧保持半圆，肩坠放松棚劲不丢。（同时，左手由左眼左侧上顺缠向左外略开展，下沉里合随身旋转至腹前中线，掌心向前上指尖略偏前下，位在腹前中线，眼先左顾右盼，再看身前，耳听身后。

4. 身向右转约近 45° 螺旋下沉，先吸后呼。重心由右后下沉移偏左前同时，沉含收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臀再沉含松，沉左翻右臀两膝屈作到开中寓合，右腿顺缠外转膝里合（当重心更至偏左前时）右脚跟为轴右脚掌擦地略向外转，脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。

同时，左腿逆缠里转向左前方迈步，以脚跟里侧着地，脚尖上翘里合贴地铲出，再脚掌落地踏实五指抓地湧泉穴要虚渐更实。同时左手由腹前仍外折腕，顺缠小指领劲大指合，经左膝里侧腹前中线向右前上翻起划弧至鼻尖

中线。掌心向上，指尖向前。肘臂下沉与膝上下相合。同时，右手由右眼右前方逆缠向右侧后外开，渐变顺缠至右肩后方劲松到中指肚，掌心向左后下指尖向前后略上。左手与右手左前右后对称。眼左顾右盼，再看左前方、耳听身右后。

5. 身向左转约 20° 螺旋略下沉，再向右转约 60° 螺旋上升再下沉，吸气。重心由左前再向左前移再下沉移偏右后。同时，沉肩开胸收腹吸气提肛松胯，先沉左翻右臂再沉右翻左臂两膝屈合。左腿先顺缠外转膝里合，再变逆缠里转脚五指抓地湧泉穴要虚。右腿先逆缠里转再顺缠外转膝里合，脚五指抓地湧泉穴要虚。

同时，左手由左前方鼻前中线先向左前略外顺缠外开，再小指领劲顺缠里合至头前上中线、外折腕，掌心向上指尖向左前。同时，右手由右肩右后方顺缠略走上弧里合，至接近左手再变逆缠大指领劲坐腕，向右后上棚起位在右眼右侧上，掌心向右偏上，指尖向左前偏上。两手间距与肩同。眼先看两手再看左前方、耳听身右后。

6. 身向左转约 45° 螺旋先下沉再上升。重心先向右后下沉移偏左前，呼气。同时沉含松先沉右翻左臂，再沉左翻右臂两膝屈合，左腿先逆缠里转再顺缠外转膝里合，脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。右腿先顺缠外转膝里合再逆缠里转，脚五指抓地湧泉穴要虚。同时，左手由头前中线逆缠里转下沉经右前方，经腹前中线再向左前上棚起发劲，臂里侧保持半圆棚劲不丢。左掌位在左胸前方，掌心向左前指尖向右里上，同时右手由右眼右侧前方顺缠向右侧下沉至膝右侧上，外折腕略下沉，再向左前上发劲，小指领劲大指合掌心要虚，掌心向右，指尖向右后略偏下，位在右膝略右上。眼余光兼顾两手，重点放在左前方、耳听身右后。

第五十二式：大六封四闭

1. 身先微向左转微上升再向右转约 45° ，螺旋下沉，重心由左前再微左前移下沉移偏右后，先吸后呼。同时，先沉开胸突腹略折拳松胯，沉左翻臂，再沉含松、沉右翻左臂，两膝屈开中寓合中寓合。两腿先左顺右略逆缠，再右顺左逆缠右膝里合，两脚五指抓地湧泉穴要虚。

同时，左手由左胸左前方先略向左上逆缠，大指领劲上升变顺缠外折腕

里合下沉至两膝前中线、掌心向右前指尖向左前、小颌大合掌心虚。同时右手由右膝略上先逆缠里转向右下略沉再略上升、位在右膝外侧、掌心向右后下、指尖向前略偏上。两手中间是右膝盖。眼先看左前、再兼顾右、耳听身后。

2. 身向左转约近 100° 螺旋上升、重心由右后(右脚跟蹬地)移偏左前、吸气。同时沉肩开胸收腹吸气提肛松胯、沉左翻右臂两膝屈开中寓合、同时在腿以脚跟为轴脚尖略上翘、向左外旋转约近 100° 、脚掌落地踏实五指抓地湧泉穴要虚。

同时、右腿逆缠里转脚五指抓地湧泉穴要虚。同时、左手由两膝中线逆缠折腕上提、经右胸前向左上折腕棚出、位在鼻尖前中线、掌心指尖向里、虎口向上略偏左外、同时、右手由右膝右侧后略上方、变顺缠外转外折腕、向左上棚起变逆缠大指领劲坐腕、位在两眼前中线上、与左手上下相对。掌心向前偏左指尖偏左后、臂里侧保持半圆、肩肘放松棚劲不丢。眼重点放在左前、用余光先看右再看左前、耳听身后。

要求：两胯放松两膝开中寓合、两肩沉肘坠与胯膝上下相合、右胯不要拉直要含蓄放松。

第三、第四、第五同前第一大六封四闭三、四、五均作相同。

第五十三式：单鞭

动作与单鞭相同。

*1 <从右顺缠向左略上变逆缠坐腕大指领劲>

*2 <同时、两腿先左逆右顺缠、右膝里合>

第五十四式：双震脚

1. 身先向右转 45° 螺旋略上升、再向左转螺旋下沉、重心由略偏右先偏右移再下沉移偏左、先吸后呼。同时、先沉肩开胸收腹吸气提肛松胯、沉右翻左臂、再沉含松、沉左翻右臂两膝屈合*2、再左顺右逆缠左膝里合、两脚五指抓地湧泉穴要虚。

同时、右手由右肩右前方逆缠大指领劲里合划弧(方向是向脸右侧里合)再继续领劲上升至右眼右侧上方、臂里侧保持半圆棚劲不丢。这时右掌心向右前上、指尖向左位在右眼右侧前上。同时、左手由左肩左前侧前方、顺缠外

* <经右眼略左前方，再向左略上棚出>

翻小指领劲由左外略划上弧至左眼左前方、掌心向上指尖向左、小指领劲大指合掌心要虚。此时为吸气，再变右手由右眼右侧略前上变顺缠向有外开下沉、小指领劲里合外折腕至腹前中线、掌心向左前方、指尖向右前方、小指领劲大指合掌心要虚。右肘不要贴肋。左手由左眼左侧前方、变逆缠里合略下沉*坐腕大指领劲、掌心向左前方、指尖向右上中线、眼先看右、再看左手。再看右手兼顾左、再看身右侧、耳听身后。

2. 身向有转约45°螺旋略上升、重心由左下沉移偏右、吸气。同时沉开胸收腹吸气提肛松胯、沉右翻左臀两膝屈合、右腿顺缠外转膝里合、脚五指抓地涌泉穴要虚。左腿逆缠转里以脚跟为轴、脚尖贴地里勾。同时右手由腹前中线逆缠里合、向左经左胸前向右上棚起、经鼻前中线再向有略上棚出、位在右眼右侧前略上、掌心向前、指尖向左中线略偏上、臂里侧保持半圆、肘放松棚劲不丢。

同时左手由左眼左侧前顺缠外转略向左外开、再上升至左眼左侧上、掌心向上、指尖向左、小指领大合掌心要虚、眼左顾右盼再看左手。

要求：左脚尖贴地向里勾时要两胯放松、两膝相合。

3. 身向有转约近180°螺旋先略上升再下沉、重心由右下沉移偏左后、吸气。同时、沉舍收腹吸气提肛松胯、沉左翻右臀两膝屈合。左腿逆缠里转脚五指抓地涌泉穴要虚。右腿顺缠外转<当左脚变突后>右脚跟提起离地、脚尖点地、略划弧向圆略收、虚步脚尖点地。同时、右手由右眼右前略上方、顺缠外开下沉至胸前中线。小指领劲大指合再上升屈肘外折腕、小指领劲大指合掌心虚、位在鼻尖前中线、掌心向左上、指尖向有前、同时左手由左眼左侧前逆缠里合、略走上弧经头左侧向前下沉、合于右肘弯上偏里侧、掌心向前下、指尖向前。眼瞻前顾后、再看前前方、耳听身后。

4. 身先略向左转下沉、再略向有转螺旋上升、再略向左转下沉、重心略偏左后、先吸后呼。同时、先沉舍松、沉左翻右臀、再身跳起脚腾空、沉肩开胸收腹吸气提肛松胯、略沉左翻右臀、再沉舍松、沉左翻右臀两膝屈合、同时、左腿先略顺缠外转膝里合、脚五指抓地涌泉穴要虚。再逆缠里转脚跟蹬地、身腾空跃起、再顺缠外转下沉震脚发劲、五指抓地涌泉穴要虚。

同时、右腿先逆缠里转、脚尖仍点地松胯屈膝先随身下沉、再顺缠外转脚尖点地、随身腾空跃起、顺缠外转再松胯屈膝、逆缠里转下沉震脚发劲、五指抓地、涌泉穴要虚。左脚先落地、右脚后落地、也可以双脚同时下沉落

地震脚发劲，这时中心基本在中间，两响时中心略偏后。

同时，双手以双逆缠里转，含胸塌腰松胯屈膝，沉左翻右臀，沉肩坠肘，双手下沉双逆缠，再双手小指领劲，身随上升腾空跃起，右手高度与眼前中线同，吸气。再变双逆缠以双采劲向下沉发劲，双掌心向下坐腕，掌心向前偏上。

同时，沉含松，沉左翻右臀屈合，眼看前方，耳听身后。

要求：身下沉屈势时，要合中富开，双手上提时收腹吸气脚蹬地，屈膝上提腾空要合，再下沉双震脚发劲，双手向前下采发劲，呼气，同时完成，身勿前俯后仰，左歪右斜。

第五十五式：玉女穿梭

1. 身先微向右转略下沉，再略向左转螺旋上升，重心全部放在左腿，吸气。同时先沉含松，沉左翻右臀，再沉含收腹吸气提肛松胯，仍沉左翻右臀，两膝屈合，左腿先略逆缠里转变顺缠外转膝里合，脚五指抓地，湧泉穴要虚。

同时，右脚先略顺缠外转膝里合，脚五指抓地，湧泉穴要虚，再变逆缠里转脚跟蹬地，屈膝上提脚，右膝屈膝护膝，右脚护左膝，同时双手由前下先逆缠大指领劲坐腕下沉，再变顺缠小指领大合向前上提，左手位在鼻前中线，掌心向左前上，指尖向右前，左掌位在右肘里侧，小指贴住右肘里侧下略前方，掌心向右，指尖向前。

要求：上提时要沉肩坠肘松胯，右膝上提左膝屈，收腹吸气提肛，上下相合，手合肘开，眼看前耳听身后。

2. 身向左转约90°，螺旋略上升，重心全部放在左脚，吸气。同时沉肩略坠肘开胸收腹吸气提肛松胯沉左翻右臀，左膝屈略下沉，右膝逆缠里合向左前方略上提棚出，左腿顺缠外转膝里合，脚五指抓地湧泉穴要虚，右腿逆缠里转屈膝上提向前棚，同时双手分向前后，以掣劲双逆缠棚出，右手位在眼前中线，掌心向前，指尖向左里偏上，右臂伸展至七八分，肩沉略坠肘棚劲不丢，同时左手由右肘里侧逆缠合至右胸，以食指外折腕合在右胸偏右，掌心向前，指尖偏右肘棚劲有沉肘略坠，肘里侧形成半圆棚劲不丢，眼看前方，耳听身后。

3. 身向有转约近 180° ，螺旋略下沉，呼气。重心在有前方，同时沉肩坠肘开胸略突腹松胯，沉有翻左臂屈膝合，右腿顺缠外转向前方迈一大步，脚跟外侧着地，脚尖外转约 90° ，脚掌落地踏实，五指抓地湧泉穴要虚，同时左腿逆缠里转，当右脚向前方迈步变实后，左脚跟随即提起向左外旋转，脚尖为轴变虚。同时左手由右胸前逆缠向眼前中线大指领劲棚出，臂伸展至七八分，坐腕，掌心向前指头向左略偏上，位在两眼前中线略上。同时，右手由眼前中线变顺缠屈肘快速里合至右胸略有侧下，小指贴住掌心窝里，指尖向前，眼看前方，耳听身后。

4. 身继续向左旋转螺旋上升，再略下沉，重心（慢动作）由右后渐接偏左前，（快速动作：重心由右身腾空旋转左脚点地脚跟下沉，松胯屈膝变至左。吸气，同时沉肩略坠肘开胸收腹吸气提肛松胯，沉有翻左臂，再沉左翻右臂屈膝合，同时左腿逆缠里转向前方迈一大步，脚尖向前点地（脚尖先点地）脚尖为轴继续逆缠里转，脚跟向左前旋转下沉变实，五指抓地湧泉穴要虚。

同时，右腿顺缠外转膝里合，脚五指抓地湧泉穴要虚。（快速动作身随掌心，脚踏地身腾空旋转，左脚先落地，右脚随之旋转），眼看左手兼顾右耳听身后。

5. 身向有转约 180° ，螺旋下沉，重心由左旋转后变偏右，呼气。同时沉肩松，先沉左翻右臂，再变沉有翻左臂屈膝旋转，开中寓合，再合中寓开。同时左腿继续松胯屈膝逆缠里转，同时右脚跟提起，脚尖慢动作踏地划外抓随身向有旋转至左脚跟里侧有方，脚跟落地，脚掌踏实五指抓地，湧泉穴要虚。同时左腿以脚跟为轴脚尖贴地里勾，五指抓地湧泉穴要虚。

快速动作：身向有旋转腾空，左脚尖点地快速沉肩松胯屈膝，重心变左，右腿顺缠悬空向有旋转至右脚里侧有方落地，脚掌落地踏实，五指抓地湧泉穴要虚，重心变偏右。同时左手逆缠里转大领向有下沉，同时右手由右胸前下方逆缠坐腕向有外上翻起，大领身随旋转至右眼右侧方，掌心向有前，指头偏左里上，坐腕略沉肩坠肘，臂里侧保持半圆棚劲不丢，左手继续逆缠里转至左腿外侧下略前，掌心偏左下，指头向前略偏上，眼睛前顾后，左顾右盼，耳听身后。

第五十六式： 懒扎衣

1. 身向右转约 45° ，螺旋下沉，重心移偏左吸气。同时沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臀两膝屈合，同时左腿顺缠外转膝里合，脚五指抓地湧穴象要虚。同时右腿略屈膝随即向右侧迈步，脚跟里侧着地脚头上翘里合。同时右手由右眼右前方顺缠略外开下沉，经身右侧前小领大合再向右上棚至眼前中线，掌心向上指尖向左前方，小领大合掌心虚，外折腕，肩沉肘壁。同时左手由左膝外侧略下方，顺缠左外开再经身左侧上屈肘上翻下沉至右肘弯上，坐腕指尖向上挑，指尖偏右前，掌心向上，臂里侧保持半圆，棚劲不丢。肩沉肘壁松胯屈膝上下左右相合，眼看身右侧，耳听身左后。此动作相当于前懒扎衣前(3)动作同。

4, 5, 6与前同。

第五十七式： 六封四闭 <与前六封四闭动作相同>。

第五十八式： 单鞭 <与前单鞭动作相同>。

第五十九式： 第二趟运手 <与第一趟运手动作完全相同>。

第六十式： 双摆脚<双摆莲>

1. 身向左转约 45° ，螺旋下沉再略上升，重心由右下沉移至左，先呼后吸。同时先沉含松，沉右翻左臀再沉含吸气，收腹提肛松胯，沉左翻右臀两膝屈合，同时左腿顺缠外转以脚跟为轴，脚尖向外旋转约 45° ，脚掌落地踏实，五指抓地湧穴要虚。

同时，右腿逆缠里转，当左脚变实后右脚跟提起，脚尖随即抬起向左脚里侧并步，虚步脚尖点地，同时左手由腹前中线变逆缠里转，大领略下沉再向左侧略上棚起，位在右膝左前上方，左手掌心向左前下，指尖向前。同时右手由右眼右侧前方变顺缠略向有外开，下沉划弧屈膝里合至两膝前上中线，掌心偏左下，指尖偏右前，比左手略低，眼看双手，耳听身后。

2. 身向右转螺旋略下沉，重心移至右脚，吸气。同时先沉含松，沉右

翻左臂，再沉含胸收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臂，两膝屈开中窝合。同时，右腿顺缠外转以脚尖为轴，脚跟略向里前转再脚跟着地，脚掌踏实五指抓地涌泉穴要虚。同时左腿逆缠里转，当右脚跟落地下沉时，左脚随即提起脚尖点地向左前方迈一步，脚跟里侧着地，脚头上翘里合，同时左手变顺缠经左前方，屈肘上升里合至鼻前中线外折腕，小颌大合掌心要虚，掌心向上指尖偏左前。同时，右手由膝前中线上，顺缠向左前上棚，变逆缠里转大颌坐腕，再向右侧后上棚起，位在右眼有侧前方，掌心偏右前，指尖偏左里中线上，两手间距与肩同，眼先看双手再看左前方，耳听身后。

3. 身向右转约 180° ，螺旋下沉重心移偏左，呼气，同时沉含松，沉左翻右臂两膝屈合，左腿逆缠里转，右腿顺缠外转，两脚五指抓地，涌泉穴要虚。同时，双手以左逆右顺缠向右侧后旋转，下沉至右膝略上或右膝两侧略下，双掌心向下，指尖偏右后方，眼看双手，耳听身左后。

4. 身先微向左转再向右转，螺旋上升再向右转，螺旋下沉，再向左转螺旋上升，先吸后呼再吸，重心先左后略偏左再移至左脚。同时先沉含胸收腹吸气提肛松胯，沉右臂翻左臂，再收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂再沉右翻左再沉左翻右臂，左膝屈右膝屈，同时左腿略顺缠外转膝里合，变逆缠里转，膝下沉弯曲再变逆缠里转，膝里合，脚五指抓地涌泉穴要虚。

同时，右腿先略逆缠里转再顺缠外转屈膝下沉，五指抓地涌泉穴要虚，再逆缠里转屈膝向左前上提膝，脚再向右侧外顺缠摆脚与手相合。同时双手先略放松，左略顺缠略里下折腕，右略逆缠螺旋略上升，再向左后螺旋上升以左逆右顺缠旋转，当右脚向右侧后摆时（双手以左逆右顺缠用掌合击右脚背外侧）打完放松，松胯屈膝脚放松下垂，双臂弯曲双腕放松，左掌心向左前偏下，指尖向左前下，右手心向前，指尖偏右略下方，两手间距与肩同，左高右低，位在右膝两侧，眼看两手前，耳听身后。

第六十式，跌叉

1. 身向左转约 135° 螺旋下沉，重心移至右脚，呼气，同时沉含松，沉右翻左臂，右腿逆缠里转下沉震脚发劲，五指抓地涌泉穴要虚。同时左腿顺缠外转，当右脚下沉震脚发劲后，左脚跟随即提起要虚，脚尖点地，再一换是右腿逆缠下沉震脚发劲发劲后，左脚随即松胯屈膝上提脚。

同时双手由右膝两侧略上，以左逆右顺缠更拳领劲，右拳略下沉再屈肘略上升与左腕相合，拳心向上偏里，位在肚子前方。同时，左拳略向有走上弧交叉合于右腕上，左拳心向下，眼先看双拳再向左看，耳听身后。

2. 身略向有转螺旋快速下沉，重心由右后移至偏右后，先吸后呼，同时先沉含，略收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臀，再沉略开胸松胯，沉右翻左臀，右膝屈左膝略屈略向里合。右腿略顺缠外转，右膝里合，右脚五指抓地涌泉穴要虚。当左腿提起向前方以脚跟里侧蹬出后，右胯松，右腿离曲变逆缠，下沉右脚里侧右臀着地，重心偏右，同时左脚先逆缠屈膝上提脚向前迈步，以脚跟里侧着地，脚地蹬出，下沉略变顺缠，脚尖向上数偏里，脚跟偏里侧，腿偏里侧，臀里侧着地。

同时，双拳先左顺右逆缠旋转，右拳里下折腕，向有后上提起，位在右眼右侧方，拳心向下偏前，拳虚握，同时左拳向前下沉先屈肘与左膝相合，再领劲向前下再向前棚出，作到拳到脚到，拳心向上略偏里，略里上折腕，臂伸展至七八分，棚劲不丢，位在左膝前里略上。

要求：身体向有转下沉蹬脚时，身要正勿前俯后仰左歪右斜并要放松，眼先左顾右盼，再看左前方，耳听身后。

第六十二式：左金鸡独立

1. 身向左转约 45° ，螺旋上升，重心由右后下沉再螺旋上升移至左脚吸气。同时沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臀，左膝屈略下沉，同时，左腿以脚跟为轴，脚尖向有旋转约 45° ，脚掌落地踏实五指抓地涌泉穴要虚。同时右腿逆缠里转屈膝上提脚，右膝护裆右脚护左膝。

同时，左拳略逆缠由下向前上冲起至下颚前，同时右拳由身右侧后上顺缠下沉经腹前，屈肘上棚在左臀里侧，拳心向里，然后双拳变掌以双逆缠分向有前略前上左前下大指领劲，右掌心向有前上，指尖向左中线略上，位在右眼右侧略前上，左手由下颚前逆缠下沉至左胯外侧，掌心向有下，指尖偏前下，双臂伸展至七八分，双手大指领劲棚劲不丢。

要求：双腿由地上跌又以左脚跟右脚里侧右膝前上左拳向前上冲，身腾起由后下随左拳向前上冲，双拳变掌双逆缠由上左下分棚时，要沉有坠肘含胸塌腰，收腹吸气提肛松胯，右胯松右膝屈逆缠里合上升，身勿左歪右斜。

前俯后仰，眼看前方，耳听身后。

2. 第二动作第一种练法。

身略向右转螺旋下沉，再微向左转继续螺旋下沉，重心全部放在左脚，呼气。同时沉含松、沉左翻右臀，两膝屈合，左腿先逆缠里转，再微顺缠外转膝里合，脚五指抓地，湧泉穴要虚。

同时，右腿先略顺缠外转再微逆缠里转下沉震脚发劲、五指抓地湧泉穴要虚。右脚位在左脚里侧旁。同时，右手由右略前上变顺缠下沉，小颌至右肘右前变逆缠大颌下沉，与脚同时发劲，位在右大腿右侧前，指尖掌心向前下坐腕。同时，左手由左胯外侧（当右手顺缠下沉时，左手也略顺缠外转小颌），当右手变逆缠下沉时，左手也变逆缠，双手大指领劲向下沉使采劲，坐腕发劲，位在左大腿左侧略前上，指尖掌心向前下，眼由看前方下沉看前下方，耳听身后。

要求：双手下沉发劲与右脚下沉发劲呼气同时完成，身勿前俯后仰，左歪右斜。

第二种练法：身先略向右转螺旋下沉，呼气。再略向左转螺旋上升，再略向左转脚蹬地，身腾空跃起，再向右转螺旋下沉，再微向左转继续螺旋下沉，重心全部控制在左脚，先呼后吸，再呼，同时先沉含松屈，沉左翻右臀，再沉开胯收腿吸气提肚松胯，沉左翻右臀再变沉含松，沉左翻右臀，两膝屈下沉，同时左腿先逆缠里转，屈膝略下沉，脚五指抓地湧泉穴要虚。再左脚蹬地，脚跟先起，脚尖屈膝上提身腾空，左腿再下沉逆缠里转左脚尖先落地，脚跟后落地，再微顺缠外转膝里合，脚掌踏实五指抓地，湧泉穴要虚。

同时右腿先顺缠屈膝上提略向外转再随身上升，逆缠里转再下沉顺缠外转，再微逆缠里转下沉震脚发劲。同时，右手由右略前上先顺缠沉肩屈肘略下沉，再变逆缠大颌向上提掀起，当左脚落地身右转下沉时，右手随即变顺缠屈肘外转下沉至右肘右侧略前，再略逆缠大指领劲与右脚同时下沉发劲，位在右大腿右侧略前方，指尖掌心向前下。同时左手由左胯外侧先略顺缠外转略下沉，再变逆缠里转与右手同时分向右略前上左侧外下摆出，同时身体腾空，左脚随身提起，当左脚下沉落地时身略向右转，双手由左胯外侧变顺缠略下沉，当右手右脚变略逆缠下沉震脚时，左手也变略逆缠大指领劲下沉发劲使下采劲。

要求：身体腾空下沉时，左脚头先落地脚跟后落地，当身有转布双手下沉更略双逆缠下沉以双采劲发劲时，右脚同时下沉，呼气发劲同时完成，勿勿前俯后仰左歪右斜。眼看前下，耳听身后。

第六十三式：有金鸡独立

1. 身向左转约45°，螺旋下沉，重心移偏左，吸气。同时沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臀左膝屈右膝屈，外开要作到开中寓合，同时左腿顺缠外转膝里合，脚掌踏实五指抓地，湧泉穴要虚。

同时，右腿逆缠里转以脚跟里侧着地贴地向右蹬出，脚尖上翘里合松胯略屈膝。同时，右手由右大腿前逆缠大领先向右侧外开，再变顺缠沉肩坠肘小领向中线上掀起，位在头前略上中线外折腕，掌心偏左上，指尖偏右前上，小领大合掌心虚。

同时，左手由左大腿左侧略前方顺缠向右经腹前变逆缠上升，大领经右胸再经鼻尖前再向左侧略上掀起，位在左眼左侧前上，坐腕，掌心偏左前，指尖向右里中线上，眼看身右侧耳听身左后，两手间距与肩同。

2. 身向有转约50°，螺旋下沉再略上升，重心由左下沉移偏右，先呼后吸，同时先沉含松，沉左翻右臀右膝屈合，再沉含收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臀两膝屈合。右腿顺缠外转以脚跟为轴，脚尖略向外转，脚跟落地踏实五指抓地湧泉穴要虚。同时左腿逆缠里转五指抓地湧泉穴要虚。当右脚更实后左脚跟提起擦地至右脚里侧旁虚步脚尖点地。同时，右手由头前上中线逆缠由左里合，经左胸腹前再向右膝外侧，大指领劲，掌心向有外下，指尖向前。同时左手由左眼左侧前上顺缠略外开下沉，划弧经左膝前屈肘上升至胸前，掌心向上，指尖向前。眼先看两手再看前下，耳听身后。

3. 身略向有转先螺旋下沉，再略向左转螺旋上升，重心由左先略向左移再移至右脚，先呼后吸。同时，先沉含松略沉左翻右臀，再沉略含胸收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臀屈右膝松胯，同时右腿先略顺缠外转膝里合，再逆缠里转脚掌五指抓地湧泉穴要虚。

同时，左腿先略逆缠里转再变顺缠外转屈膝里合上提，左膝护裆，左脚护右膝。同时，左手由胸前逆缠旋转，含胸塌腰沉肩坠肘里转，当劲旋转领劲到手指时，再向左略前上掀起，位在左眼左侧前略上方，掌心向上，指

尖向者里中线上。

同时，右手逆缠先略向右侧略开，当左手逆缠向左前上棚出时，右手略向外开，大指向右侧以采捌劲棚出，掌心指尖向前下，位在右大腿略前右侧方，眼看前方，耳听身后。

要求：左手逆缠向左前方棚出，左膝松胯屈膝随即上提，两肩沉不要上顶，松胯右膝略屈，身勿左歪右斜，前俯后仰。

第六十四式：倒摆肘

接倒摆肘第一动作。

1. 身先略向右转，再向左转约50°螺旋下沉，重心由右移偏右吸气。同时，先沉肩略开胸略收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臀屈右膝，右腿先略顺缠外转膝里合，变逆缠里转，脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。

同时左腿先屈膝上提里合踏逆缠旋转，再变顺缠外转下沉向左侧后退步以脚尖先落地再脚跟落地，五指抓地湧泉穴要虚。同时两手由左眼前上右侧下先分向左前上右侧略后方，以双逆缠领劲，再变双顺缠外折腕，左手里合至眼前中线变逆缠，指尖偏前上，右手顺缠屈肘上翻右旋至右耳下变大指领劲，再略下沉经胸前中线，再向两眼前中线继续棚出*，右手位在右肩右侧前掌心向有前下，指尖向有前偏上，同时，左手由眼前中线逆缠屈肘里合至胸前中线，再向左外下沉至左大腿左侧，掌心偏左下，指尖偏左下，眼左顾右盼，瞻前顾后，耳听身后。 *〈再向右侧外变顺缠出〉

第六十五式：退步压肘 <动作与前同>

第六十六式：中盘 <动作与前同>

第六十七式：白鹤亮翅 <动作与前同>

第六十八式：斜行拗步 <动作与前同>

第六十九式：闪通背 <动作与前同>

第七十式：掩手肱捶 <动作与前同>

第七十一式：六封四闭 <动作与前同>

第七十二式：单鞭 <动作与前同>

第七十三式：云手 <动作与前同>

第七十四式：高探马 <动作与前同>

第七十五式：十字单摆脚

* <随身外转90°后，脚掌落地五指抓地湧泉穴要虚，同时左脚以脚尖为轴，屈膝逆缠里转。>

1. 身先向右转约45°螺旋略上，再向左转约45°螺旋略下沉，重心先左后移偏右，先吸后呼，同时先沉肩含胸略收腹吸气提肛松胯，略沉左翻右臂屈膝合，再变沉略开胸突腹左旋松胯，沉右翻左臂两膝屈开中寓合，同时右腿先顺缠外转膝里合，变逆缠里转脚掌落地踏实，五指抓地湧泉穴要虚，同时左腿脚尖点地为轴先逆缠里转，再变顺缠外转开胯，会阴穴要虚要圆，同时，右手由右肩右侧前方逆缠里合上升至右眼右前方，掌心向外，指尖向右，臂保持半圆棚劲不丢，再变顺缠外开略下沉再螺旋略上升，位在右肩右前方，掌心向上指尖在右前，左手由腹前小指贴住先顺缠外转里折腕，再变逆缠屈肘上升里合至右肘里侧，以虎口贴住右肘，掌心向右前方，指尖向右前下，眼左顾右盼，耳听身后。

2. 身向右转螺旋略下沉，重心移偏左后，先呼后吸，同时沉含松，沉左翻右臂屈膝合，再变沉含略收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂，右腿以脚跟为轴，脚掌撑地*，同时，右手由右肩右前方变逆缠坐腕，大领先上下相合再大领先有旋转，位仍在右眼略有前方，掌心向右外，指尖向左略偏里上，同时，左手贴右肘里侧，变逆缠大领先坐腕，沉肩坠肘，先上下相合再随身旋转，掌心向右指尖向上贴住右肘里侧，眼先看右手兼顾左，再看左前方，耳听身右后。

3. 身略向右转螺旋下沉，重心由左下沉移右，吸气，同时沉含收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臂两膝屈开中寓合，同时右腿顺缠外转膝里合，脚掌

落地踏实，五指抓地湧泉穴要虚。

同时左腿先屈膝上提脚逆缠里转，先与左肘上下相合再向左前迈步，以脚跟里侧着地贴地向左前方铲出，脚尖上翘里合。同时，右手继续逆缠大指领劲向右侧外开，位在右眼右侧方，掌心向右前，指尖向左偏里上。臂里侧保持半圆，棚劲不丢。同时，左手逆缠里转大指领劲向左前下方棚出，位在左膝上偏里侧上，掌心向左下指尖向右偏上，眼看左前顾右，耳听身后。

4. 身先略向右转下沉再继续向左旋转手上升再螺旋下沉约 90° ，重心由右后下沉移偏左，先呼后吸再呼。同时，先沉含松屈合，沉右翻左臂再变沉略开胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂，再变沉含松，沉左翻右臂两膝屈合，右腿先逆缠里转再顺缠外转膝里合，五指抓地湧泉穴要虚。同时，左腿先顺缠外转脚跟为轴，脚尖略向外转下沉落地，再以脚跟为轴脚尖略上翘，脚尖擦地里勾，脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。

同时，左手先逆缠里转向左前下沉，再上升变顺缠外翻经头前上下沉至右膝前，掌心向左下，指尖偏右上。同时，右手由右眼右侧上先逆缠略外开略下沉，变顺缠外转里合经腹前，掌心向左偏下，指尖向左偏上，指尖在左腋下外侧。眼左顾右盼，耳听身后，重心先右后左。

5. 身先向左转约 45° 螺旋略上升，再向右转约 45° 螺旋下沉再向左转约 45° 螺旋上升，重心先右后左，先吸后呼再吸。当左转身脚上下斜线合时，鼻子略呼气。同时，先沉开胸收腹吸气提肛松胯两膝屈合，再变沉含松，沉左翻右臂两膝屈合下沉，再变沉略含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂，左腿先顺缠外转膝里合，再变逆缠里转，再变顺缠外转膝里合螺旋略上升，左膝弯曲，左脚五指抓地湧泉穴要虚。

同时，右腿先逆缠里转再顺缠外转膝里合，再膝里合五指抓地湧泉穴要虚。再逆缠屈膝向左上摆再向右外摆，右脚左手上下斜线相合。左手由右膝前先向左外逆缠变顺缠上升，经鼻尖向右再下沉至右膝前再向右后略外摆，再向左外开，有肘腕放松以手掌击脚面外侧。

同时，右手贴于右腋下略偏外侧，先略顺缠略里下折腕，再变逆缠坐腕沿逆旋转，打完右膝屈继续放松上提，左手位在左膝上，掌心向左外下指尖略偏右前下，臂弯曲沉肩略坠肘与右膝相合右手在左腋下，肘弯放松。

6. 身向右转约 90° 螺旋略上升再螺旋下沉，重心全部在左脚，先吸拳

下沉发劲时略呼气，同时沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂，左腿以脚跟为轴脚尖略上翘随身逆缠里转约 90° ，脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚，松胯略屈膝。同时右腿继续屈膝上提顺缠外转膝护裆，右脚尖护左膝，同时左手由左膝上逆缠间左下沉变拳至左侧变顺缠外翻，屈肘上升变略逆缠里折腕，掌心向左耳，臂里侧保持半圆棚劲不丢，同时，右手由左腋下左臂里侧变拳逆缠里下折腕掏出间右上经下顎前间右前下沉至右膝外侧略下方，掌心向上略里下折腕，眼看前方兼顾左右，耳听身后。

第七十六式：指裆挂

1. 身快速间右旋转约 45° 螺旋下沉，重心由左先移偏右后再下沉移偏左前，呼气。同时沉含松，先沉右翻左臂再沉左翻右臂，两膝屈开中寓合，同时右腿顺缠随身外转下沉震脚，五指抓地湧泉穴要虚。左腿随身逆缠里转间左前方下沉震脚，五指抓地湧泉穴要虚。

同时左拳顺缠里转屈肘里上折腕间左前方棚出，臂里侧保持半圆棚劲不丢，拳心向里下高与下顎同，同时右拳顺缠外转下沉，位在右膝外侧略上，拳心向上偏里上折腕，眼看左前兼顾右，耳听身后。

2. 身先略间左转螺旋略上升，再向右转约近 50° 螺旋下沉，再间左转约近 50° 螺旋上升，重心由偏左先间左前移，再下沉移偏右后，再移偏左前，先吸后呼再吸，双拳发劲时略呼气。

同时先沉臂开胸突腹左旋松胯，沉左翻右臂再变沉含松，沉右翻左臂，再变沉开胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂两膝屈作到开中寓合中寓开。同时，左腿先顺缠外转膝里合，再逆缠里转再变顺缠外转膝里合，脚掌五指抓地湧泉穴要虚，同时右腿先逆缠里转再顺缠外转膝里合，再逆缠里转脚五指抓地湧泉穴要虚。同时左手由左前方高与下顎同，变逆缠外折腕螺旋间左前上升，位在左眼前，拳心向外虎口向下，臂里侧保持半圆棚劲不丢。

同时，右拳由右膝略右上顺缠外翻外折腕，拳心向右位在右膝略上偏右外，再变左拳由左前上方变顺缠外转屈肘里合下沉至两膝前偏下中线，掌心向右前上，虎口向左前上。同时右拳由右膝略右上变逆缠里转略下沉外开再略上升，位在右膝右侧外略上，拳心间右后，虎口偏左前下。再变左拳由两膝中线路下方略间右后上变逆缠上提，经右胸前变顺缠经眼前中线棚出，再略

下沉，位在左眼前方，拳心偏里上，虎口向左略偏后。

同时右拳由右膝右侧略上方，由逆缠变顺缠由右后上经头右侧上变略逆缠向左前略下沉安劲，位在两眼中线上，拳心向左偏后，虎口向上偏左，两拳距不超过肩，拳眼对准左拳心，眼先看左前兼顾后，再看左前方，耳听身后。

3. 身先略向左转，腰以上螺旋上升，腰以下螺旋下沉，再向右转约近45°螺旋下沉，再向左转约近45°继续螺旋下沉，重心由偏左前方再向左前移，再下沉移略偏左前，再继续下沉移偏左，先呼后吸。

同时先沉肩开胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂，再沉含松略沉左略翻右臂，再沉含松沉左翻右臂，两膝屈作到开中寓合合中寓开。左腿先略顺缠外转膝里合，再变略逆缠里转再变顺缠外转膝里合，五指抓地湧泉穴要虚。同时，右腿先略顺缠外转膝里合，再继续顺缠略外转膝里合，再变逆缠外转脚五指抓地湧泉穴要虚。

同时双拳由左前上方以双逆缠向头前上升，再以双顺缠外转屈肘里合下沉，左肘与左膝相合，左拳心位在腹前中线，左拳心偏向后虎口偏左前上，右拳位在左拳里侧，拳心向里偏上，再以双逆缠右拳由左肘下向右前下摆出位在腹前中线，拳心向下臂伸展至七八分，肩肘拳均放松，同时左拳逆缠里合经右拳背下至肚子左侧，拳心向里贴于腹左侧，左臂沉肩坠肘，眼先看左前上再看右前下，耳听身后。

第七十七式：白猿探果

*〈再变顺缠外转下沉，经两膝前〉

1. 身先向右转45°螺旋下沉，再向左转先下沉再上升约50°，重心由左前移偏右后再移偏左，先吸后呼再吸，同时先沉肩含胸收腹吸气提肛松胯沉右翻左臂，再变沉含松略沉左翻右臂，再变沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂。同时，左腿先逆缠屈膝里转，再变顺缠外转再以脚跟为轴，脚掌略上翘外转约近90°，脚掌落地踏实五抓地湧泉穴要虚。同时右腿先顺缠屈膝里合外转，再变逆缠里转，当右脚旋转变实后右腿继续逆缠里转上提膝，同时左拳贴肚子左侧沾逆先屈肘折腕逆缠里转，再变顺缠外转沉肩坠肘里上折腕拳心向上，虎口向左前以拳眼贴肚子左侧。同时，右拳由两膝前下逆缠里下折腕屈肘上提，拳心向右后，虎口向里下，位在下颌右侧前*再向右前上冲。

位在右肩右侧前上，拳心向里下高与下颚同，眼先左顾，盼再看右前，耳听身后。

第七十八式：小六封四闭

1. 与前大六封四闭之区别：双拳以双逆缠屈肘里合由胸前绕一小圈再向胸前下再略上升推出，身法小圈小。眼重点看右前兼顾左，先吸后呼，重心偏右前，左腿仍蹬，虚步脚尖点地。

第七十九式：单鞭 <动作与前单鞭相同>

第八十式：铺地锦

1. 身先快速略向右转螺旋上升，再向左转约近 90° 螺旋下沉再上升，先吸后呼再短吸。重心由略偏右先移偏右再下沉移偏左前。同时先沉肩开脚收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臂再变沉舍松、沉左翻右臂两膝屈作到开中寓合中寓开。左腿先逆缠里转再顺缠外转膝里合，脚五指抓地湧泉穴要虚。同时，右腿先顺缠外转膝里合，再逆缠里转五指抓地湧泉穴要虚。

同时，右手在右肩右侧前方由五指捏拢变拳虚握先逆缠里合再上升，经右眼右前方向外开下沉屈肘里合，经腹前再向左前上合于左腕背下，拳心向上略偏里。同时，左掌由左肩左前方先顺缠外转变拳略上升经左眼前下沉合于右腕背上，拳心向下双腕交叉点高与胸部同，眼先左顾右盼再看左前，耳听身后。

2. 身向右转约 45° 螺旋下沉，重心由左前下沉移偏右后，呼气。同时沉舍松沉右翻左臂两膝屈作到开中寓合。同时右腿顺缠屈膝外转里合，脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。同时，左腿逆缠里转当右脚变实后左脚尖贴地向外勾。同时，右拳逆缠里转里下折腕向左后上摊开，位在右眼右侧，拳心向下虎口向里拳虚握，臂里侧保持半圆，肩肘放松棚劲不丢。

同时，左拳由右腕里侧顺缠里折腕向前下沉，拳心向上偏里，位在左膝里侧略下方，眼看左拳兼顾右，耳听身后。

第八十一式： 上步七星

1. 身向左转约45°螺旋先略下沉再螺旋上升，重心由右后移至左脚，先呼后吸。同时先沉含松、沉右翻左臂再变沉含收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂，同时左腿以脚跟为轴脚尖随身向左外旋转约130°，脚掌落地踏突五指抓地湧泉穴要虚。

同时，右腿逆缠里转脚五指抓地湧泉穴要虚，当左脚变实后，再松胯屈膝上提脚向左脚前迈步，虚步脚尖点地，同时左拳略逆缠先略下沉再向前上里折腕冲起，位在鼻尖前方里折腕拳心向下，臂里侧保持半圆，肩肘放松棚劲不丢。同时，右拳由右眼有侧先顺缠略向有肩外开下沉经右膝上腹前，里上折腕向左前上冲至左腕外侧上，拳心向里略偏下，双拳交叉点在鼻尖前略下方，双拳高与鼻尖同，眼看左前，耳听身后。

2. 身先略向左转再微向右转，先螺旋腰部以上上升，腰部以下下沉，再实腹松胯与手同时发劲，重心先全部放在左腿，右脚虚步脚尖点地，再重心由左后向右前移，发劲时右脚尖随发劲向前使劲点地，同时，先沉右开胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂再沉含松，沉左翻右臂两膝屈合，同时左腿先略顺缠外转膝里合，再变逆缠里转脚掌踏突，五指抓地湧泉穴要虚。

同时，右腿先略顺缠外转膝里合脚尖虚步点地，再略逆缠里转膝里合，脚尖向前下快速使劲再放松，同时双拳快速变掌双腕沾逆略向前上棚起，眼由双手下向前看，双掌心向下，指尖偏下，右手在左手上再双逆缠下沉至胸前上，再坐腕向前右手在右左手在前合劲向前略偏上发劲，两腕交叉点位在胸前略上方，双掌心向外，指尖互相左右略上方，眼看前方，耳听身后。

第八十二式： 退步踞虎

1. 身先略向右转再略向左转先螺旋上升再螺旋下沉，再继续向有旋转约90°螺旋下沉，重心由左先移右再移左，再移右，再移略偏左，先吸后呼，再吸再呼。同时，先略开胸折叠收腹吸气提肛松胯，先略沉右略翻左臂，再沉左略翻右臂，再沉右略翻左臂，再沉左略翻右臂，再变沉含松，再变略开胸，胸腰折叠退化，收腹吸气提肛松胯，再变沉含松两膝屈作到合中离开，开中离合。同时，左腿先略顺缠外转膝里合，再略逆缠里转当右脚踏实后再

逆缠里转，以脚跟为轴脚尖随身里转后脚掌落地踏实五指抓地湧泉穴要虚。同时右腿先略逆缠里转再变略顺缠外转下沉，脚尖点地，再脚尖擦地划外弧随身右转脚跟再着地，脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。

同时，双手腕左前右后沾连由胸前上双腕交叉，双肩肘腕先略放松，腕部先折叠双手放松先略双顺缠，由前略向后上再向前上坐腕，双掌变双逆缠向前下沉，指尖扣握采劲，双手使采劲下沉至腹前中线，双掌心向下，右腕在上左腕在下交叉，双手再领劲向前旋转至中线变双腕交叉呈折腕，双手指尖向里下，左腕在上右腕在下，渐变双顺缠经胸前变双逆缠，左腕在外右腕在里，交叉点在胸前中线略上，双臂里侧保持半圆，肩肘放松棚劲不丢，双掌心互相左右，劲松到双手中指肚，眼先看双手再看双掌前，耳听身后。

2. 身微向前转螺旋下沉，重心微偏左呼气，同时沉舍松，略沉左翻右两膝屈合，两腿左逆右顺缠两脚五指抓地湧泉穴要虚。同时双手由鼻尖两侧以双逆缠下沉至腹前中线前向左右两侧开，变双顺缠，劲松到双手中指肚，双掌心分向左右前方下，指尖分向左右前。位在两膝两侧略前方，眼左顾右盼，耳听身后。

3. 身先略向前转螺旋上升，再略向后转先略螺旋下沉再螺旋上升，重心由微偏左先向左移再下沉移至右腿，先吸后呼。同时，先沉肩开胸收腹吸气提肛松胯，略沉左略翻右臂，再沉右翻左臂，同时右腿先逆缠里转变顺缠外转膝里合，右脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。同时，左腿先顺缠外转膝里合，再变逆缠里转五指抓地湧泉穴要虚。当重心移至右脚后，左脚跟提起略划里弧，脚尖点地并与右脚里侧旁，脚尖向前。

同时，双手由两膝两侧下略前方，先逆缠里合上升，掌心向外至眼前中线下两侧分，再下沉领劲，右手向上向里合，左手向下向里合，双掌心上下相对，右手腕位在胸前中线，指尖向前上，左手位在腹前中线，指尖偏左前眼左顾右盼再看前方，耳听身后。

第八十三式：转身双摆莲

1. 身先略向后转再微向前转螺旋下沉，重心偏右，呼气。同时沉舍松沉右翻左臂两膝屈合。右腿先略顺缠外转再微逆缠里转，脚掌踏实五指抓地湧泉穴要虚。同时左腿先微顺缠外转，再微逆缠里转，脚跟提起脚尖点地，

双手由身前中线先坐腕以双逆缠略下沉，再分向有前下左下，右手位在右眼右前方，掌心向前，指尖偏左中线上，左手向前下，指尖向前，位在左膝略前上。

2. 身向有转约近 180° 螺旋上升再下沉，重心先在右腿再移略偏左，吸气。同时先沉肩开胸收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臂两膝屈，升中离合。同时右腿以脚跟为轴脚尖略上翘，随身向有后旋转约 180° ，顺缠外转脚掌落地踏实，五指抓地湧泉穴要虚。同时左腿随左手上提里合旋转近 180° ，落地以脚跟里侧着地，脚尖向上翘里合，位在右脚左侧略前方。

右手与左手以有逆左顺缠快速向左右上领劲，先螺旋上升再螺旋下沉，左手位在鼻尖前中线，掌心向上，指尖向左前，右手位在右眼右前方，掌心向前，指尖向中线里略偏上，眼先看双手，再看身左前方，耳听身右后。

第三、第四劫作身前双摆莲劫作完全相同。

第八十四式。当头炮

1. 由双摆莲接：身先略向有转再向左转约近 50° ，螺旋下沉，重心先在左后移偏左前，先快速短吸后呼气。同时，先沉肩收腹吸气提肛松胯，沉左略翻右臂再沉肩开胸实腹松胯，沉左翻右臂两膝屈，合中离升开中离合。

同时，左腿先略逆缠里转，再变顺缠外转，脚掌踏实，五指抓地湧泉穴要虚。同时，右脚踏屈膝上提，脚先略顺缠外转，膝先向左前略向上提，再快速双逆缠向有后方下沉蹬出，脚掌落地五指抓地湧泉穴要虚。

同时双掌由右膝两侧变拳屈肘，先左顺右逆缠与右膝相合，再略向有后，再向左前上棚出发劲，左拳位在两眼前中线，右拳在左拳右上方，双拳相对两拳宽度不超过肩，眼瞻前顾后，再看左前方，耳听身后。

要求：双拳与右膝先上下左右略合，再快速升，双拳向左前上，右脚踏有后下沉蹬出，呼气，同时完成。

2. 身先略向左转螺旋略上升，再略向有转螺旋下沉，再略向左转螺旋上升，再向左转螺旋略下沉，重心由左前先向左前移，再下沉移偏右后，再移偏左前，先吸后呼，再吸再呼。同时，先沉肩开胸收腹吸气提肛松胯，沉左翻右臂，胸腰折叠运化，屈膝合，再变沉舍松，沉右翻左臂，再变沉舍，略收腹吸气提肛松胯，沉右翻左臂，再变沉舍松，再沉左翻右臂两膝屈合，同时，两腿先以左顺右逆缠旋转，再变左逆右顺缠旋转，再变左顺右逆缠旋

转、两脚五指抓地涌泉穴要虚。

同时，双拳先向左前上里折腕，先以双逆缠变双顺缠向前上棚出，再以双顺缠向前下沉至两膝前中线，复里折腕双逆缠再螺旋上升，双虎口向上，左拳略高，右拳略低，双拳心向里，两拳间距约15公分，眼先看左前上，再看左前下，再看左前方，耳听身后。

第八十五式。 金刚捣碓

1. 身快速先略向左转再向右转约近45°螺旋下沉，重心由偏左前方再快速向左前移，再下沉移偏右后。吸气。同时沉含收腹吸气提肛松胯，先沉左翻右臂，再沉右翻左臂，两膝屈开中寓合，合中寓开。

同时，右腿先逆缠里转变顺缠外转，屈膝下沉脚掌踏实，五指抓地涌泉穴要虚。同时，左腿先顺缠外转变逆缠里转，以脚跟为轴脚尖里合略上翘，同时，双拳先以左略逆右略顺缠向前略棚变掌，再向左侧上以左顺右逆缠棚起左手位在鼻尖前中线，掌心向上指尖向左前，右手位在右眼右前方，坐腕大指领劲，掌心向右前，指尖向左里中线上，两拳间距不超过肩宽。眼看左前方，耳听身右后。

第4，第5，第6同第一金刚捣碓动作相同。

《 完 》

练拳注意事项。

出势面朝南，收势面向北。

金刚捣碓后，两手分向两大腿放松自然下沉，眼看前方，咀微闭。

练后散步，舒筋活血，不要坐或躺下，以免造成气血聚积现象。

每天练前先活动开，动作要小中大。练拳注意放松，不要横气上升。