



图 I-101

图 I-102

图 I-103

图 I-104

4. 上体保持正直，两腿屈下蹲；同时两掌轻轻下按至腹前，两肘下垂与膝相对。眼平视前方（图 I-105）。

要点：头颈端正，下颏要微向后收，头顶用意向上虚领劲，颈部不要松弛，不可仰头或低头。

身体直立或下蹲时，要敛臀收腹，躯干正直，不可挺胸凸肚突臀前俯后仰；左脚开步时，重心先移向右腿，左脚先离地，随之前脚掌再离地，轻轻提起全脚，高不过右踝，向左开步落脚时，前脚掌先着地，随之全脚掌逐渐踏实，这样重心转换的做法，体现了太极拳运动“轻起轻落，点起点落”这一重要的步法规律；两手臂前平举时，手起肘随将臂举起，肘关节微屈，保持沉肩垂肘的要领，又要掀肘耸肩；屈蹲下按掌时，两掌要随屈膝



图 I-105

主动下按，协调一致，掌心向下按到终点（腹前）定势时，须舒指展掌，不要坐腕向上翘指。

教法提示：将“起势”的分动说明，用简练的语言，按顺序，概括为四个分动名称，即：①并脚直立②开步站立③两臂前举④屈膝按掌，以口令（即：分动名称）和示范相结合，先分动后连贯，进行提示教学。

（二）左右野马分鬃

1. 上体微向右转，身体重心移至右腿上；同时右臂收在胸前平屈，手心向下，左手经体前向右下划弧放在右手下，手心向上，两手心相对成抱球状；左脚随即收到右脚内侧，脚尖点地。眼视右手（图 I-106、图 I-107）。

2. 上体微向左转，左脚向左前方迈出，脚跟着地，两手上、下相合错开（图 I-108、图 I-109）。



图 I-106



图 I-107



图 I-108



图 I-109

3. 右脚跟后蹬，右腿自然伸直，成左弓步；同时上体继续向左转，左右手随转体慢慢分别向左上右下分开，左手高与眼平（手心斜向上），肘微屈；右手落在右胯旁，肘微屈，

手心向下，指尖向前。眼视左手（图 I-110）。

4. 上体慢慢后坐微左转，身体重心移至右腿，左脚尖翘起，微向外撇（大约 45° — 60° ），（图 I-111）。

5. 随后脚掌慢慢踏实，左腿慢慢前弓，身体左转，身体重心再移至左腿；同时左手翻转向下，左臂收在胸前平屈，右手向右上划弧放在左手下，两手心相对成抱球状；右脚随即收到左脚内侧，脚尖点地。眼视左手（图 I-112、图 I-113）。



图 I-110



图 I-111



图 I-112

6. 右腿向右前方迈出，脚跟着地，两手上下相合错开（图 I-114）。

7. 左腿自然伸直，成右弓步；同时上体右转，左右手随转体分别慢慢向左下右上分开，右手高与眼平（手心斜向上），肘微屈；左手落在左胯旁，肘微屈，手心向下，指尖向前。眼视右手（图 I-115）。

要点：上体不可前俯后仰，胸部必须宽松舒展。两臂分开时要保持弧形。身体转动时要以腰为轴。弓步动作与分手



图 I-113



图 I-114



图 I-115

的速度要均匀一致。做弓步时，迈出的脚先是脚跟着地，然后脚掌慢慢踏实，脚尖向前，膝盖不要超过脚尖；后腿自然伸直；前后脚夹角约成 45° — 60° （需要时后脚脚跟可以后蹬调整）。野马分鬃式的弓步，前后脚脚跟要分在中轴线两侧，它们之间的横向距离（即以动作行进的中线为纵轴，其两侧的垂直距离为横向）应该保持在 10 — 30cm 左右。

教法提示：①抱手收脚②上步错掌③弓步分手④转体撇脚⑤抱手收脚⑥上步错掌⑦弓步分手。

（三）白鹤亮翅

1. 上体微向右转，右手掌翻向下，右臂平屈胸前，左手向右上划弧，手心转向上，与右手成抱球状。眼视右手（图 I-116）。

2. 左脚跟进半步，上体后坐，身体重心移至左腿，上体先向左转，面向左前方，左右手分别向左上、右下错开。眼视左手（图 I-117）。

3. 右脚稍向前移，脚尖点地，成右虚步，同时上体再微向右转，面向前方，两手随转体慢慢向左上右下分开，左手上提停于左额前，手心向右后方，右手落于右胯前，手心向下，指尖向前，眼平视前方（图 I-118）。



图 I-116



图 I-117



图 I-118

要点：完成姿势胸部不要挺出，两臂上下都要保持半圆形，右膝要微屈。身体重心后移和左手上提、右手下按要协调一致。

教法提示：①跟步抱手②后坐错手③虚步分手。

（四）左右搂膝拗步

1. 左手从体前下落，由下向后上方划弧举至左肩外侧，肘微屈，手与肩同高，手心斜向上；右手由右下向上、向左下方划弧至左胸前，手心斜向下；同时上体先微向右再向左转；右脚收至左脚内侧，脚尖点地。眼视左手（图 I-119、图 I-120、图 I-121）。

2. 上体右转，右脚向前（偏右）迈出成右弓步；同时左手屈回由耳侧向前推出，高与鼻平，右手向下由右膝前搂过



图 I-119



图 I-120



图 I-121

落于右胯旁，指尖向前。眼视左手（图 I-122、图 I-123）。



图 I-122



图 I-123



图 I-124

3. 左腿慢慢屈膝，上体后坐微右转，重心移至左腿，右脚尖翘起微向外撇（图 I-124）。

4. 随后脚掌慢慢踏实，右腿前弓，身体右转，身体重心移至右腿，左脚收到右脚内侧，脚尖点地；同时右手向外翻掌，由



图 1-125



图 1-126



图 1-127

右后向上划弧举至右肩外侧，肘微屈，手与耳同高，手心斜向上；左手随转体向上、向右下划弧落于右胸前，手心斜向下。眼视右手（图 1-125、图 1-126）。

3. 与 2 解同，惟左右相反（图 1-127、128）。

要点：前手推出时，身体不可前俯后仰，要松腰松胯。推掌时要沉肩垂肘、坐腕舒掌，同时须与松腰、弓腿上下协调一致。矮膝拗步成弓步时，两脚跟的横向距离保持约 30cm 左右。

教法提示：①举臂收脚②弓步推掌③转体撤脚④收脚举掌⑤弓步推掌。



图 1-128

第二段

（五）单鞭

1. 身体重心逐渐移至右腿上，左脚尖里扣；同时上体右转，两手（右高左低）向右弧形运转，直至右臂平举，伸于身体右侧，手心向右、左手经腹前运至右肋前，手心向后方。眼视右手（图 1-129）。

2. 身体重心再渐渐移至左腿上，上体左转，右脚向左脚靠拢，脚尖点地；同时左手向左上方划弧（手心由里向外），至左侧方时变勾手，勾手与肩平；右手向下经腹前向左上划弧停于左肩前，手心向里。眼视右手（图 1-130、图 1-131）。



图 1-129



图 1-130



图 1-131

3. 上体微向右转，右脚向右前方迈出，脚跟着地，右手随身体转动而向右划弧（图 1-132）。

4. 左脚跟后蹬，成右弓步；在身体重心移向右腿的同时，右掌随上体的继续右转，慢慢翻转向前推出，手心向前，手

指尖与鼻尖平，臂微屈。眼视右手（图 I-133）。



图 I-132



图 I-133

要点：上体保持正直、松腰。完成式时，左臂肘部稍下垂，右肘与右膝上下相对，两肩下沉。右手向外翻掌前推时，要随转体边翻转边推出，不要翻掌太快或最后突然翻掌。全部过渡动作，上下要协调一致。如面向南起势，单鞭的方向（右脚尖）应向西偏北（大约 15° ）。

教法提示：①转体运臂②勾手收脚③转体上步④弓步推掌。

（六）云手（右）

1. 身体重心移至左腿上，身体渐向左转，右脚尖里扣；右手经腹前向上划弧至左肩前，手心斜向后，同时左手松勾变掌，手心向左前。眼视右手（图 I-134、图 I-135、图 I-136）。

2. 上体慢慢右转，身体重心随之逐渐右移；右手由脸前向右侧运转，手心渐渐转向右方；左手由左下经腹前向右上划弧，至右肩前，手心斜向后；同时左脚靠近右脚，成小开立步



图 I-134



图 I-135

（两脚距离约 10—20cm）。眼视左手（图 I-137、图 I-138）。



图 I-136



图 I-137



图 I-138

3. 上体再向左转，同时右手经腹前向左上划弧至左肩前，手心斜向后；左手向左侧运转，手心翻转向左；随之右腿向

右横跨一步。眼视右手(图 I-139、图 I-140、图 I-141)。



图 I-139



图 I-140



图 I-141

4. 同 2 解 (图 I-142、图 I-143)。



图 I-142



图 I-143

5. 同 3 解 (图 I-144、图 I-145、图 I-146)。



图 I-144



图 I-145



图 I-146

6. 同 2 解 (图 I-147、图 I-148)。



图 I-147



图 I-148

要点：身体转动要以腰为轴，松腰、松胯，不可忽高忽低。两臂随腰的转动而运转，要自然圆活，速度要缓慢均匀。

下肢移动时，身体重心要稳定，两脚掌先着地再踏实，脚尖向前。这是侧行步的做法，眼的视线随左（右）手而移动。

教法提示：①转体松勾②云手收步③云手开步④云手收步⑤云手开步⑥云手收步。

（七）右揽雀尾（右）

1. 上体微向左转，右手自然下落，逐渐翻掌经腹前划弧至左肋前，手心向上，左臂屈肘，手心转向下，收至左胸前，两手相对成抱球状；同时身体重心落在左腿上，右脚收到左脚内侧，脚尖点地。眼视左手（图 I-149、图 I-150）。

2. 上体微向右转，右脚向右前方迈出，脚跟着地，两手错开（图 I-151）。



图 I-149



图 I-150



图 I-151

3. 上体继续向右转，左腿自然蹬直，右腿屈膝，成右弓步；同时右臂向右前方棚出（即右臂平屈成弓形，用前臂外侧和手背向前方推出），高与肩平，手心向后；左手向左下落放于左胯旁，手心向下，指尖向前；眼看右前臂（图 I-152）。

4. 身体微向右转，右手随即前伸翻掌向下，左手翻掌向上，经腹前向上、向前伸至右前臂下方；然后两手下捋，即上体左转，两手经腹前向左后上方划弧，直至左手心向上，高与肩平，右臂平屈于胸前，手心向后；同时身体重心移至左腿。眼视左手（图 I-153、图 I-154）。

5. 上体微向右转，左臂屈肘折回，左手附于右手腕里侧，上体继续右转，双手同时向前慢慢挤出，右手心向后，左手心向前，右前臂要保持半圆；同时身体重心逐渐前移变成右弓步。眼视右手腕部（图 I-155、图 I-156）。



图 I-152



图 I-153



图 I-154

6. 右手翻掌，手心向下，左手经右腕上方向前、向左伸



图 I-155



图 I-156

出，高与右手齐，手心向下，两手左右分开，宽与肩同；然后左腿屈膝，上体慢慢后坐，身体重心移至左腿上，右脚尖翘起；同时两手屈肘回收至腹前，手心均向前下方。眼向前平视（图 I-157、图 I-158、图 I-159）。



图 I-157



图 I-158



图 I-159

7. 上式不停，身体重心慢慢前移，右腿前弓成右弓步；同时两手向前，向上按出，掌心向前。眼平视前方（图 I-160）。

要点：擗出时，两臂前后均保持弧形。分手、松腰、弓腿三者必须协调一致。揽雀尾弓步时，两脚跟横向距离不超过 10 厘米。

下捋时，上体不可前倾，臀部不要凸出。两臂下捋须随腰旋转，仍走弧线。右脚全掌着地。

前挤时，上体要正直，挤的动作要与松腰、弓腿相一致。

前按时，两手须走曲线，手腕部高与肩平，两肘微屈。

教法提示：①收脚抱球②转体上步③弓步擗臂④转体后捋⑤弓步前挤⑥后坐收手⑦弓步前按。

（八）收势

1. 屈膝后坐，重心移向左腿，右脚尖里扣，随后左脚稍外撇，两脚尖同向前方，同时左手向左分摆，两手均成侧前举，同肩高，掌心斜向下，肘微屈。眼视左手（图 I-161、图 I-162）。

2. 重心慢慢移至右腿，左脚向右收回，两脚距离与肩同宽，成小开立步。两臂向前合平举，与肩同高，腿微屈。眼向前平视（图 I-163）。

3. 两腿缓缓伸直，同时两掌慢慢下落，至大腿侧，然后收左脚成并步直立。眼视前方（图 I-164、图 I-165）。

要点：两手下落时，要注意全身放松，同时气要徐徐下



图 I-160

沉（呼气略长）。扣脚摆脚要与转体分掌协调一致。呼吸平稳后，要稍停片刻，再走动休息。

教法提示：①转体分掌②收脚合臂③并步直立。



图 I-161



图 I-162

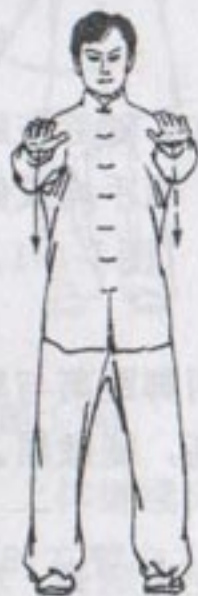


图 I-163



图 I-164



图 I-165