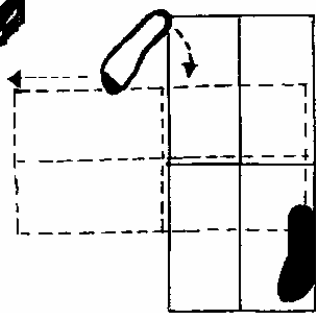


攬雀尾右棚

由前式。將右腰胯放鬆。向左前推移。將整個重心。付予左腿。同時右足跟提起。亦隨之向左稍轉。右手亦即隨腰胯向左翻轉。手心向上。傍於左胯側。左手亦覆腕與右手相合抱。如附圖(九)及足步圖8。接上。即將右足提起。足跟踏至足尖所點原地。漸漸踏實。左脚即時變虛。足尖隨腰向正前方。轉至四十五度。右肘同時提起。棚於胸前。手心向內。左手立掌。亦隨腰向前推。與右手相對。距離相去約六寸。位於胸與右臂之間。如第三式及足步圖9。



九圖附



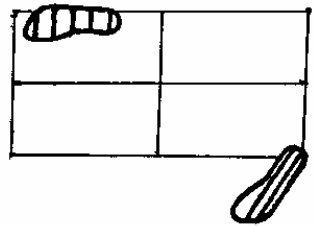
8圖步足

轉至四十五度。右肘同時提起。棚於胸前。手心向內。左手立掌。亦隨腰向前推。與右手相對。距離相去約六寸。位於胸與右臂之間。如第三式及足步圖9。

式三第



十圖附



9圖步足

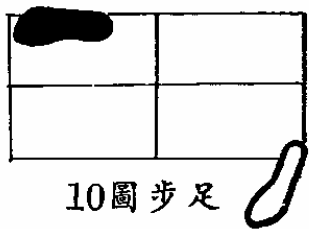
攬雀尾撮



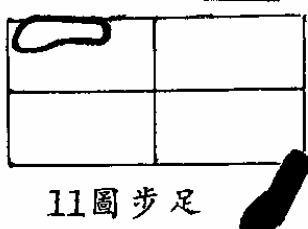
式四第



一十圖附



10圖步足



11圖步足

由前式。左腰胯向前右隅角。稍稍移轉。重心整個放於前腿。兩肘亦稍稍向前盪轉。如附圖(十)及足步圖10。

隨即鬆腰屈左腿。轉回坐實。右肘腕豎立。掌心向左側。

左腕隨腰漸漸翻轉。手心向上。位於右肘側。如第四式及足步圖11。

同時隨腰向左後側轉去。轉至腰不能再轉時。則兩手即隨勢向左後側盪去。如附圖(十一)。

足步未動。此式要注意兩點：一、眼神始終隨頭部轉動向前平視。

腰轉停時。眼神亦即收住。

二、腰轉則手亦隨之轉動。腰定則手動亦定。

然動之餘力未定曰盪。盪未定而又與動相連接。此為太極拳之關鍵。正在動而至於盪。盪又接上動。動盪。盪動。兩者之間。決不可間斷耳。如稍稍有間。即為之斷。望特別注意。以後不復贅言。