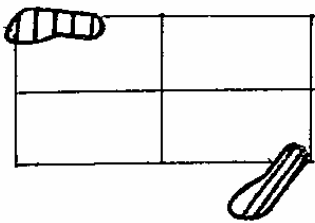


攬雀尾擠

由前式。撮之兩手向後盪到時。則右膝即時漸漸向前屈回坐實。腰跨轉向右前方。兩臂亦即隨腰跨牽動盪回。右臂提至平胸。若右棚式。左手與右腿實力相應。貫注以氣。隨腰向前推進。左掌附貼於右腕間。如第五式及足步圖12。

式五第



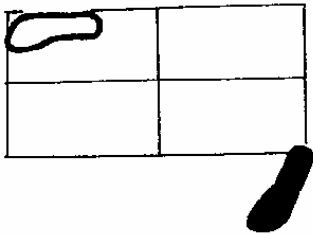
12圖步足

攬雀尾按

由前式。隨即將重心移於左腿。屈膝坐實。同時兩手隨腰盪回。止於兩脇間。手心向前。如附圖(十二)及足步圖13。接上。即將左腿隨腰向前微伸。右

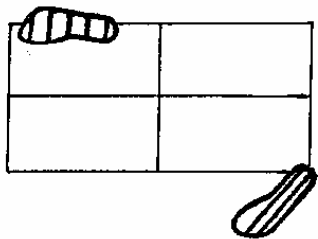


二十圖附



13圖步足

式六第



14圖步足

腿屈膝坐實。同時兩手亦隨腰向前平按。如第六式及足步圖14。要注意者手須隨腰動盪。不得自由動作。切記。