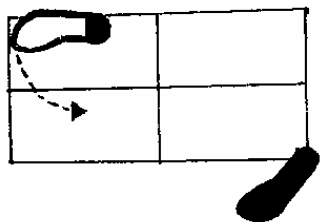


單鞭

由前式。將重心移於左腿。屈膝坐實。同時兩臂隨腰撤回。兩手腕降至平胸口。手心朝下。如附圖(十三)及足步圖15。即時腰向左旋轉。右足尖微翹。盡



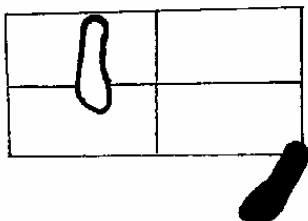
三十圖附



15圖步足



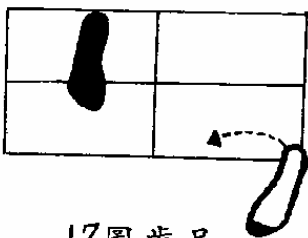
四十圖附



16圖步足



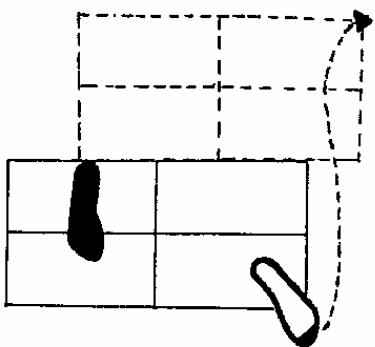
五十圖附



17圖步足



六十圖附



18圖步足

量隨腰轉去。兩臂亦隨腰盪至左後側隅角。轉至不能再轉時。便稍稍一挫。如附圖(十四)及足步圖16。接上。右腿即屈膝坐實。兩手亦隨之盪回。右掌傍於右腋側。變吊手。左手輔於右肘腋下。翻腕。手心朝上。右腰胯又稍稍一沉。如附圖(十五)及足步圖17。即時右腕吊手。隨腰向右後側隅角伸展。

注意。左足足跟提起。同時即隨右臂牽動向後撥轉。如附圖(十六)及足步圖18。接上。即將左足提起。向左前方踏出一大步。足跟點地。漸漸踏實。左

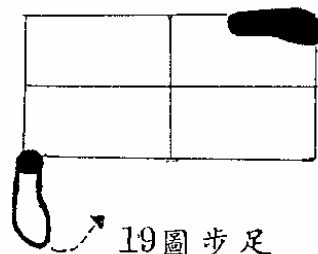
手同時隨腰提起。立掌預於胸前。手心與眼神相對。右腕吊手不動。與肩平。惟肘稍下垂。

如附圖(十七)及足步圖19。即時右腰胯向左轉至與左腰胯齊平。右足尖即微翹。隨腰向右前轉至四十五度。左手立掌。亦同時隨腰翻轉。手心朝外。高低與肩平。如第七式及足步圖20。須要注意之點如下。一、此式殊為複雜。如

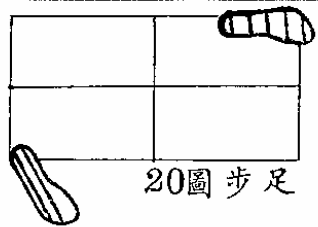
第七式



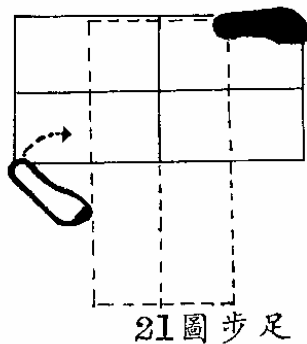
七十圖附



19圖步足



20圖步足



21圖步足

尾閭中正神貫頂。頭容正直。眼神平視。氣沉丹田等。一切均在以上說過。皆須一一依照程序行之。茲不復贅。一、凡有手足之動作。皆須隨腰胯轉動。不可自由擺動。切記切記。一、此式前後轉變一百八十度。經過三個方向。其中段落

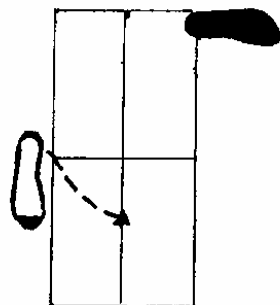
頓挫甚多。然不得不詳加講解。方能明白。惟練習稍爛時。務須力求綿綿不斷。能使一氣呵成為要。一、此式為太極拳最開展之功架。亦為站功中之一開展樁。須多加注意。多多練習為佳。

提手

由前式。坐實左腿。右足變虛。如足步圖21。即時右足跟提起。隨腰向左側移轉。右吊手撒開。隨腰鬆沉。左手亦鬆沉移轉。手心向前。與右掌相對。如附圖(六)及足步圖22。隨即將右腳提起。移向右前正面。足跟點地。與左足成丁字形。兩臂亦即隨腰收合。兩手心向內。左掌與右肘相對。如第八式及足步圖23



八十圖附

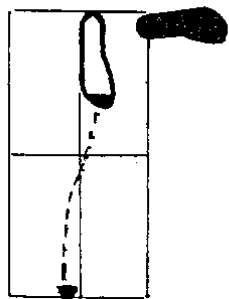


22圖步足

式九第

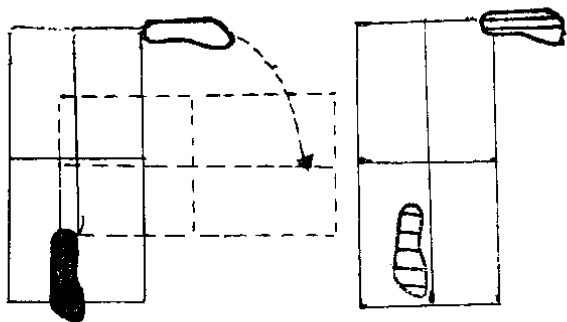


九十圖附



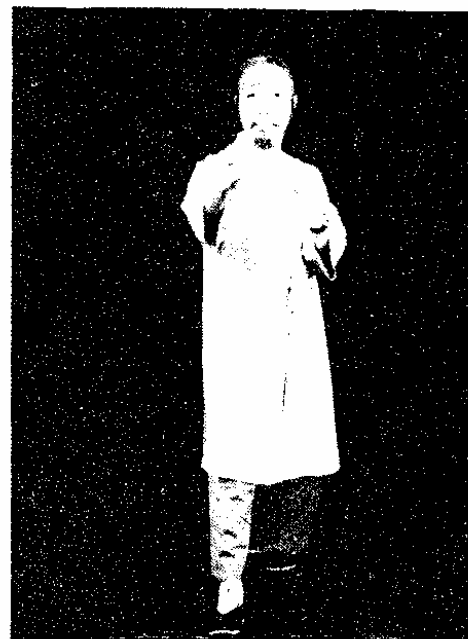
足步圖
25

24圖步足



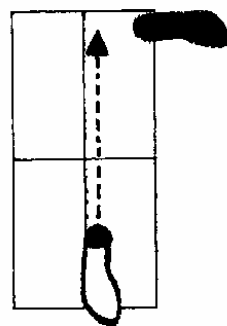
26圖步足

式八第



靠

由前式。坐實左足。右臂與右腿同時隨腰收回。左臂亦隨之降落左胯側。如附圖(九)及足步圖24。隨即將右足提起。向前照直線踏出一步。漸漸坐實。右肘稍稍向外成弓形。手心向內。左掌輔於右肘間。如第九式及足步圖25。



23圖步足