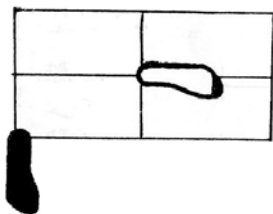


第十式

白鶴亮翅

由前式。坐實右腿。左足變虛。如足步圖26。接上。提起左足。向左側前正方足尖點地。右臂同時提起。右掌護於右額角旁。掌心向右前側。左手旋降落。即作樓膝護檔勢。輔於左胯旁。如第十式及足步圖27。



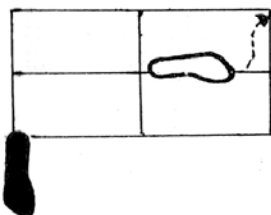
27圖步足

左樓膝拗步

由前式。坐實右脚。左足變虛。右臂即隨腰降落。止於右腿旁。左手亦隨腰向右側稍稍移轉。如附圖(三〇)及足步圖28。腰向右後側轉去時。兩肘亦隨之盪去。如附圖(三一)。足步未動。接上。即將左脚提起。向左前方踏上半步。



十二圖附



28圖步足

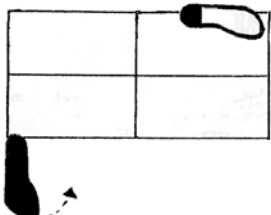
。足跟點地。右臂隨腰向右後方自下而上旋轉。劃一大圈。即回復蓄其勢於右耳側。手心向下。左臂亦隨腰向右側盪去。蓄其勢於左檔前。



一十二圖附



二十二圖附

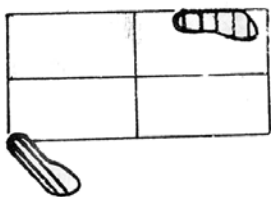


29圖步足

。如附圖(三一)及足步圖29。接上。將重心移於左足。漸漸踏實。右掌隨腰向前刺去。旋即沉肘坐腕立掌。向前方隨腰按去。同時右足尖微翹。隨腰轉至四十五度。

左手即護檔樓過左膝。輔於左胯旁。如第十一式足步圖

第十式



30圖步足

30。十一式足步圖