

揚州郭粹亞編

拳術基本練習法

亨

上海益新書社出版

PDG

第四節 步勢

第五動作

圖說

扣轉步左右街劈拳 六
 腿足 右腿足向右一步
 進膝角前曲左腿足夫右轉
 挺直膝清後支成右弓左箭
 步勢 身胸右轉在左拳衝出
 身胸 與左拳前衝同時向
 右後轉 由正角面左視
 手臂 同時右臂掌成拳曲
 貼右腰肘角向後左臂掌成
 拳曲回左腰直衝向左前平
 方搗擊

六 拳 劈 衝 右 左 步 轉 扣



第七十三圖

式如第七十三圖

第四節 步勢

第五動作

圖說

扣轉步左右衝劈拳

七

身胸

向左後轉

由正西向北向上

體重點

左移面目右視

向西

腿足

兩足尖同時齊向左

轉左腿

膝角左曲右腿挺直

膝灣右支

成左弓右箭步勢

手臂

與身步轉變同時左

臂拳向

下一揮仍至左平方

右臂拳

由右後方上轉直劈

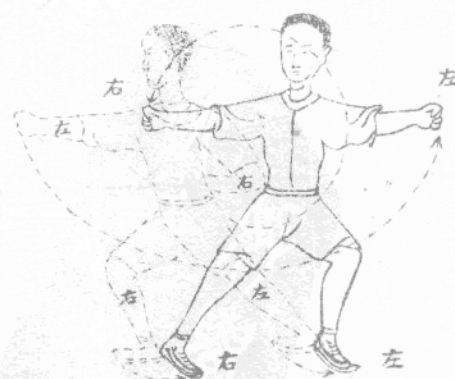
向

右平方兩拳成一平綫

相貼虎口向上

式如第七十四圖

扣轉步左右衝劈拳七



第七十四圖

第四節 步勢

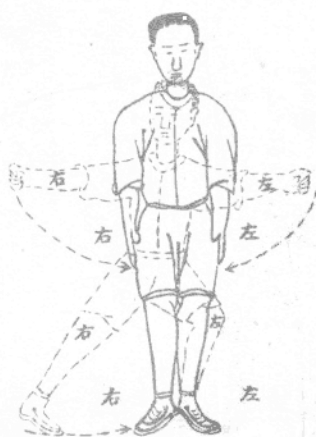
第五動作

圖說

扣轉步左右衝劈拳
 上起
 身胸
 上體重點左移隨步
 腿足退
 左腿足直膝起立右
 腿足退
 向左右足靠齊並立
 手臂與身步同時兩臂拳
 成掌齊向落下各垂體之左
 右兩側
 面向左轉正前視向南

式如第七十五圖

扣轉步左右衝劈拳八



第七十五圖

第四節 步勢

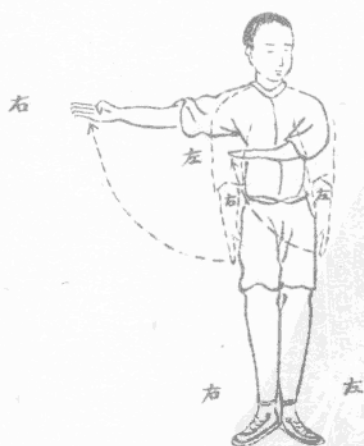
第六動作

圖說

剪進步左右披掌
 面目 向左轉視 向東
 手臂 兩臂手同時齊向
 上挑右臂掌直向
 正掌左臂手曲貼胸前
 下方成平掌 掌貼心 虎口下 近接
 貼臂肘平曲肘角向
 身胸 微向左轉

式如第七十六圖

剪進步左右披掌一



第七十六圖

第四節 步勢

第六動作

圖說

剪進步左右披掌

二

腿足右腿足尖微向左磨

曲膝下蹬同膝角足尖與身胸

同時左腿足挺直足扣膝灣

向左伸進約半步前足尖向左

兩膝平灣後挺成剪步勢

身胸半面向左轉由正南

手臂兩臂手與身步同時

上轉齊向左平方披成正掌

臂微曲肘向下胸右臂肘曲接

左兩掌合心

前後相合

式如第七十七圖

剪進步左右披掌二



第七十七圖

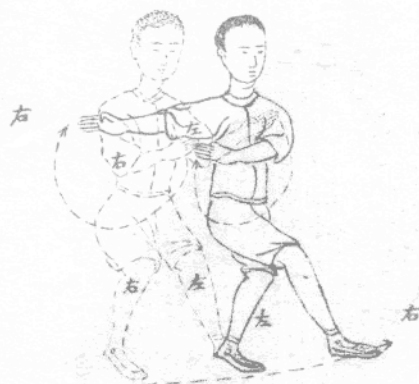
第四節 步勢

第六動作

圖說

剪進步左右披掌 三
 身胸 上體重點隨步前進
 移在左腿足部
 腿足 左腿足成半蹬勢支
 持上體重點右腿足直伸向
 左足前方成懸足預備進勢
 膝微曲足底不着地面
 向前足底不着地面
 手臂 兩臂手與身步同時
 由下向左右後揮右臂掌直向
 右平方左臂掌曲掩胸前

剪進步左右披掌三



第七十八圖

式如第七十八圖

第四節 步勢

第六動作

圖說

剪進步左右披掌

四

身胸

身體重點隨步前進

腿足

右懸足向前落立仍

曲膝半蹬左腿足隨即進向

右足前方一步進向東挺直膝

灣足扣向前平立仍成剪步

勢

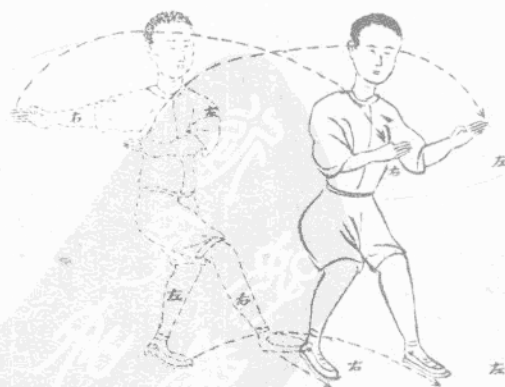
手臂 同時兩臂手上轉並

向左前平方披成正掌臂微

曲肘角向下

式如第七十九圖

剪進步左右披掌四



第七十九圖

第四節 步勢

第六動作

圖說

剪進步左右披掌

五

身胸 上體重點左移同時

身胸 向右轉由東南西南

面目 右視向西

腿足 兩足尖同時向右磨

轉左腿 曲膝向右半蹬膝角

身胸同斜前方與右腿足轉直

膝灣 挺平足拘仍成剪步勢

手臂 兩臂掌與身步轉變

同時由左上轉向右平方仍

成正掌臂微曲肘角向下

式如第八十圖

剪進步左右披掌五

第八十圖



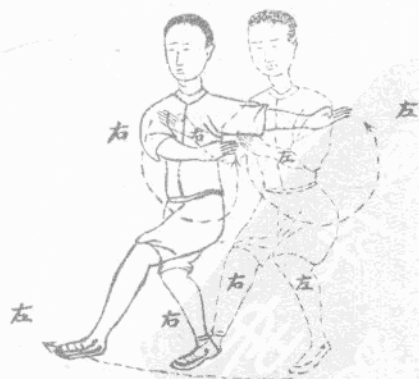
第四節 步勢

第六動作

圖說

剪進步左右披掌
 身胸 上體重點隨步前進
 移在右腿足部
 腿足 右腿足成半蹬勢支
 持上體重點左腿足直伸向
 右足前方成懸步預備進勢
 膝微曲足面抵平足尖
 向前足底不着地面
 手臂 兩臂手與身步同時
 由下向左後揮左臂掌直向
 左平方右臂掌曲掩胸前

剪進步左右披掌六



第八十一圖

式如第八十一圖

第四節 步勢

第六動作

圖說

剪進步左右披掌

七

身胸 身體重點隨步前進

腿足 左腿足向前落立仍

曲膝半蹬右腿足隨即進向

左足前方一步進向西挺直膝

灣足拗向前平立仍成剪步

勢

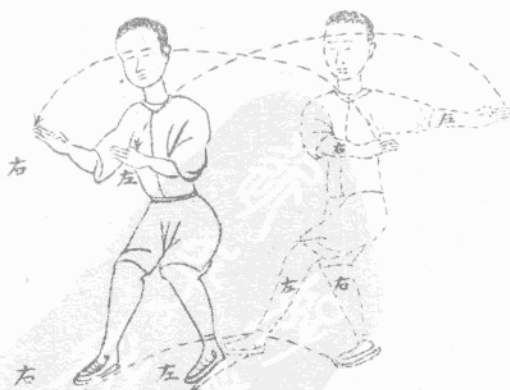
手臂 同時兩臂手上轉並

向左右前平方披成正掌臂微

曲肘角向下

剪進步左右披掌七

第八十二圖



式如第八十二圖

第四節 步勢

第六動作

圖說

剪進步左右披掌

八

面目

向左轉正前視

向南

腿足

左腿足尖向左磨轉

直膝起立

右腿足退向左足

靠齊並立

身胸

隨步向左轉正

由西向南轉

正南

手臂

兩臂掌與身步同時

齊向下落直垂體之左右兩

側貼接腿部仍復立正原勢

剪進步左右披掌八



第八十三圖

式如第八十三圖

第四節 步勢

第七動作

圖說

套進步左右撩捕拳一
 面目 向左轉視向東
 手臂 左臂掌由左上轉向
 右曲臂肘向下貼接胸前成
 直掌 指端向上貼虎口向外
 右臂手由腹前向左上撩曲
 貼左臂肘外部肘指向左
 腿足 同時右腿足由左足
 跟後方向左套進約半步兩
 腿成交叉勢
左膝微曲右腿挺直斜支

式如第八十四圖

套進步左右撩捕拳一



第八十四圖

第四節 步勢

第七動作

圖說

套進步左右撩捕拳

二

身胸

上體重點隨步向左

移進

腿足

左腿足向左前進約

半步

進向東曲膝懸立足尖着

左向

右腿足直立同足尖與身胸

手臂

右臂掌由左上撩至

首上方

成反拳勢虎背向後

向拳前

臂微曲肘向右左臂掌

成拳由胸前下轉直向左平

方搗擊

式如第八十五圖

套進步左右撩捕拳二



第八十五圖

第四節 步勢

第七動作

圖說

套進步左右撩捕拳 三

面目 右視 向西

腿足 左腿足 向左半步直

立右腿足轉縮 向左足之右

前方曲膝懸立 向足大膝角轉

身胸 與步同時 向右轉

轉西東南 上體重點 隨步左移

手臂 兩臂拳成掌 右臂拳

與身步轉變同時 向面前

下蓋直挑 向右平方成正掌

兩臂手成一字平綫

式如第八十六圖

套進步左右撩捕拳三



第八十六圖

第四節 步勢

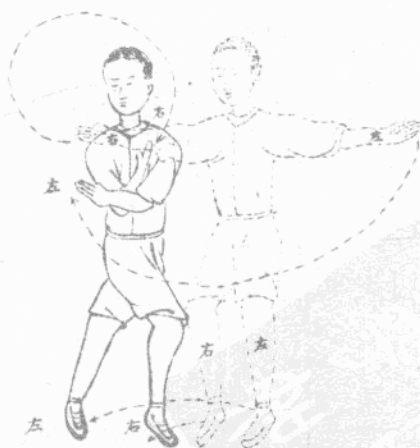
第七動作

圖說

套進步左右撩捕拳
 腿足右懸足向前約一足
 地落立左腿足由右足跟後
 方向右套進約半步兩腿成
 交叉勢斜右腿微曲左膝後挺
 手臂右臂掌上轉向左曲
 臂肘向下貼接胸前成直掌
 勢指端向上手心向外同時
 左臂掌下轉由腹前向右上
 撩曲貼右臂肘外部右肘端向
 向左

式如第八十七圖

套進步左右撩捕拳四



第八十七圖

第四節 步勢

第七動作

圖說

套進步左右撩捕拳 五

腿足 右腿足進向左足前

方約半步進向東曲膝懸立 足與

着地膝左腿足直立 身與

向一方 兩足成丁字活步

身胸 上體重點隨步前進

手臂 左臂掌上撩捕至

左上方成反拳 虎口向後手

臂微曲肘角向左右臂掌同

時下轉成拳直搗向右前平

方 由左臂內胸前向下方擊

式如第八十八圖

套進步左右撩捕拳五



第八十八圖