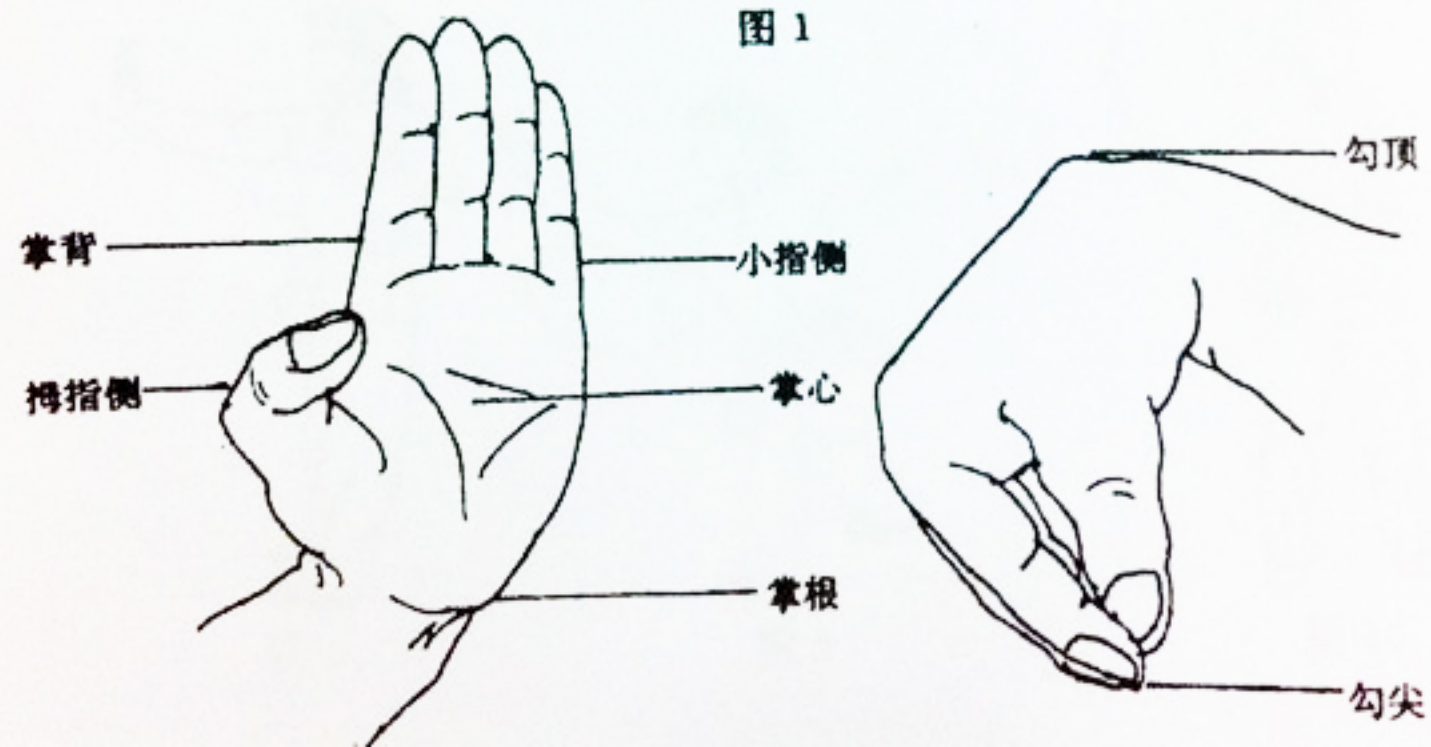


图 1



### (三)步 型

#### 1. 弓 步

前脚微内扣,全脚着地,屈膝半蹲,大腿成水平,膝部与脚尖垂直;另一腿挺膝伸直,脚尖里扣,斜向前方,全脚着地(图 14)。

#### 2. 马 步

两脚左右开立约为脚长的 3 倍,脚尖正对前方,屈膝半蹲,大腿成水平(图 15)。



图 14



图 15

### 3. 虚步

后脚尖斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地；前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面(图 16)。

### 4. 仆步

一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚着地，膝与脚尖稍外展；另一腿平铺接近地面，全脚着地，脚尖内扣(图 17)。

### 5. 歇步

两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展；后脚脚跟离地，臀部外侧紧贴小腿(图 18)。



图 16

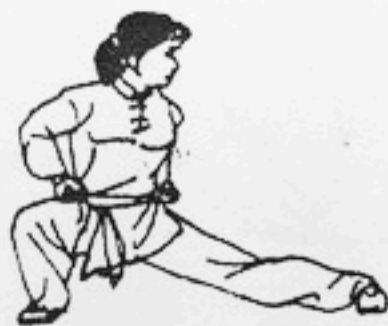


图 17



图 18

## (四)步法

### 1. 盖步

一脚经另一脚前横迈一步，两腿交叉(图 19)。

### 2. 插步

一脚经另一脚后横迈一步，两腿交叉(图 20)。

### 3. 纵步

一脚提起，另一脚蹬地前跳落地(图 21、22)。

### 4. 击步

后脚击碰前脚腾空落地(图 23、24)。



图 19



图 20



图 21



图 22



图 23



图 24

## (五) 腿 法

### 1. 正踢腿

支撑腿伸直,全脚着地;另一腿膝部挺直脚尖勾起前踢,接近前额,动作要轻快有力,上体保持正直(图 27)。

### 2. 侧踢腿

脚尖勾起,经体侧踢向脑后。其他同正踢腿(图 28)。

### 3. 里合腿

支撑腿自然伸直,全脚着地;另一腿从体侧踢起经面前向里做扇面摆动落下。其他同正踢腿(图 29)。

### 4. 外摆腿

同里合腿,唯摆动方向相反(图 30)。

### 5. 单拍脚

支撑腿伸直,另一腿脚面绷平向上踢摆;同侧手在额前迎拍脚面,击拍要准确响亮(图 31)。

## 6. 弹 腿

支撑腿直立或微屈，另一腿由屈到伸向前弹出，高不过腰，膝部挺直，脚面绷平。小腿弹出脆快有力，力达脚尖(图 32)。



图 27



图 28



图 29



图 30



图 31



图 32

## 7. 蹬 腿

支撑腿直立或稍屈,另一腿由屈到伸,脚尖勾起,用脚跟猛力蹬出,高不过胸,低不过腰(图 33)。

## 8. 踹 腿

支撑腿直立或稍屈,另一腿由屈到伸,脚尖勾起内扣或外摆用脚底猛力踹出,高踹与腰平;低踹与膝平;侧踹时上身斜倾,脚高过腰部(图 34)。

## 9. 伏地后扫

上身前俯,两手扶地,支撑腿全蹲做轴,扫转腿伸直,脚尖内扣,脚掌擦地,迅速后扫一周(图 35)。



图 33



图 34



图 35