

心微向前脚移动,上体微右转。同时左臂由屈到伸并内旋 90° ,直线向前冲出,发力于腰,力达拳面(图11-1-7、8)。

②易犯错误及其纠正方法

撩拳。由于冲拳前肘先于拳而动,形成拳往下撩的错误。纠正时,强调以拳领先,勿先动肘;或由同伴帮助以一手拉拳,一手按肘,慢慢体会要领。

只动前臂。冲拳时不是以肩催臂,而只是前臂屈伸。纠正时,强调肩先动,催肘送拳。

(2) 右冲拳

①动作过程:右脚微蹬地,并以前脚掌向内转,转腰送肩,上体左转。同时右臂由屈到伸并内旋 90° ,直线向前冲出,力达拳面(图11-1-9)。

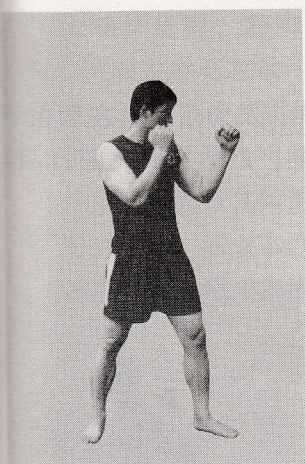


图 11-1-7

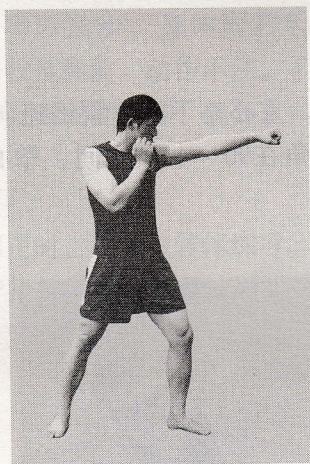


图 11-1-8

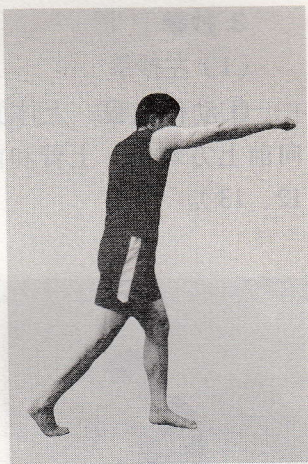


图 11-1-9

②易犯错误及其纠正方法

上体过于前倾。冲拳时,上体向前移动过多,腰没有向左拧转。纠正时,多体会腰绕纵轴方向拧转的要领,克服向前俯身的毛病。

翻肘撩拳。冲拳时前臂、肘关节先动并外翻,形成撩拳错误。纠正时,由教练员或同伴帮助,或面对镜子,做慢动作练习。

向后引拳,预兆明显。这是学习拳法的常见错误。纠正时,面对镜子或由同伴监督,用慢速放松练习,以体会出拳路线。

2. 贯拳

(1) 左贯拳

①动作过程:上体微向右转,同时左拳向外(约 45°)、向前、向内成平面弧形横击,臂微屈,拳心朝下。同时转腰发力,力达拳面或偏于拳眼侧(图11-1-10)。

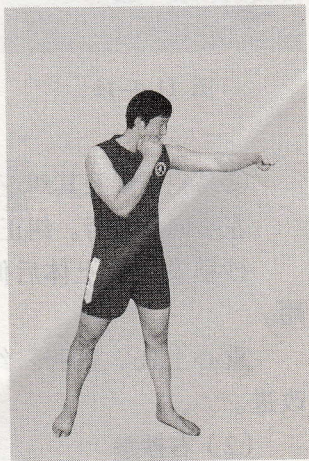


图 11-1-10