

三、基本动作及方法

(一) 手型

1. 拳

五指卷屈握紧，拳面要平，拇指压于食指和中指的第二节上，任何指骨都不得凸出拳面（图 3-3-1）。

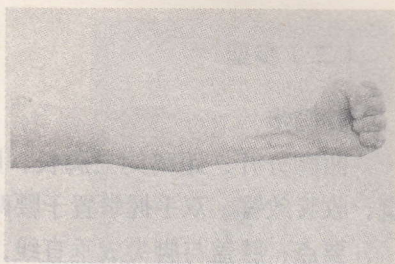


图 3-3-1

2. 柳叶掌

拇指弯曲，其余四指伸直并拢（图 3-3-2）。

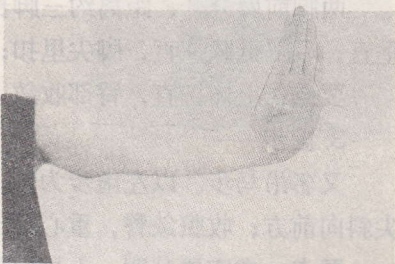


图 3-3-2

3. 虎爪

五指用力张开，第二、三节指骨弯曲，第一节指骨尽量向手背的一面伸张，使掌心凸出（图 3-3-3）。

4. 鹰爪

拇指弯曲外展，其余四指并紧，使第二、三节指骨弯曲，但不得并拢（图 3-3-4）。

5. 鹤嘴手

五指捏拢，指尖要平，直腕（图 3-3-5）。

6. 单指

食指伸直，其余四指的第二、三节向内紧屈（图 3-3-6）。

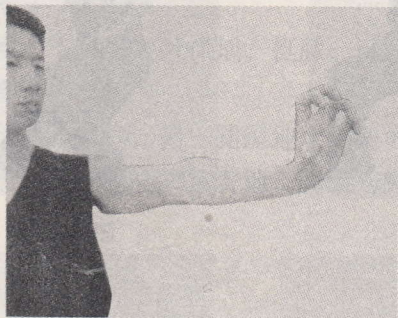


图 3-3-3



图 3-3-4

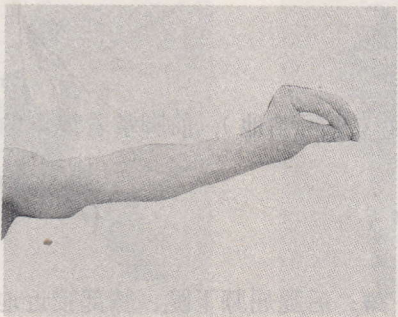


图 3-3-5



图 3-3-6