

(二) 步型

1. 马步

两脚分开，距离约三脚长，脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝部与脚尖垂直，上体正直，收腹敛臀，双手握拳置于腰两侧（图 3-3-7）。

要点：膝盖与脚尖成垂直线，收腹、立腰，脚外缘用劲，使两脚尖正对前方。

2. 弓步

两脚前后分开，距离约三脚长。前脚脚尖里扣，斜向前方，屈膝半蹲，膝部与脚尖垂直；后腿挺膝伸直，脚尖里扣；两脚全脚掌着地（图 3-3-8）。

要点：上体正直，臀部收敛，前脚踩、后脚蹬。

3. 虚步

又名吊马步。以左虚步为例，左腿屈膝前伸，前脚掌虚点地面；右腿屈膝半蹲，脚尖斜向前方；收腹敛臀，重心落于右腿（图 3-3-9）。

要点：虚实要分明，上体保持正直。



图 3-3-7

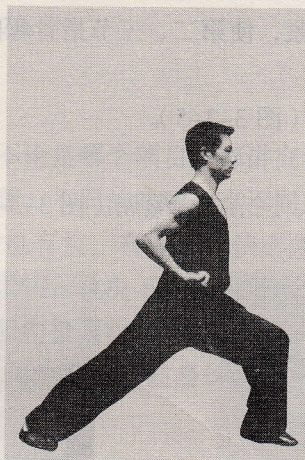


图 3-3-8

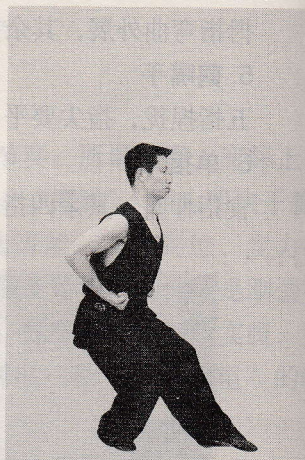


图 3-3-9

4. 拐步

两腿前后交叉。前腿屈膝下蹲，脚尖外展（约 90° ）；后腿屈膝下跪，膝部接近地面，脚跟离地；收腹敛臀（图 3-3-10）。

要点：上体保持正直，沉气、坐胯、前脚踩地。

5. 骑龙步

前腿屈膝半蹲，全脚掌着地；后腿屈膝下跪（不得贴地），前脚掌着地。两脚间相距约三脚长（图 3-3-11）。

要点：上体正直，收腹沉胯，重心偏于前腿。

6. 跪步

两腿前后分开，距离约两脚长。前腿屈膝下蹲；后腿屈膝下跪，膝部接近地面（不得触地），脚跟离地，臀部后坐（图 3-3-12）。



图 3-3-10

要点：上体正直，

7. 半马步

两脚左右分开，距于右腿（如右脚脚尖朝

要点：腰微向左

8. 独立步

一腿伸直站立支撑要稳（图 3-3-14）。

要点：支撑脚五趾

9. 单蝶步

一腿屈膝下蹲，另要点：下蹲腿全脚

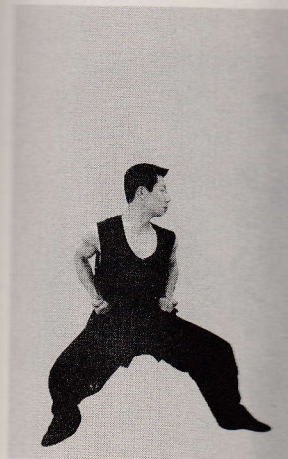


图 3-3-13