

图 3-3-10

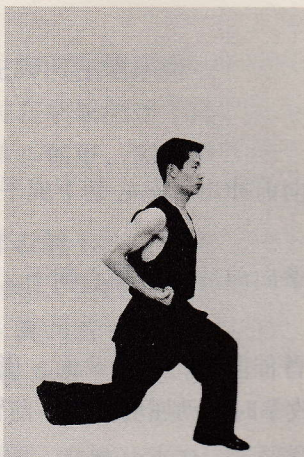


图 3-3-11

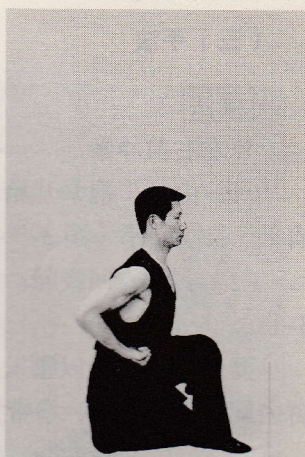


图 3-3-12

要点：上体正直，重心略偏后腿。

7. 半马步

两脚左右分开，距离约三脚长，屈膝半蹲。左脚脚尖朝左，右脚脚尖朝前，重心偏于右腿（如右脚脚尖朝右，则重心偏于左腿），收腹敛臀（图 3-3-13）。

要点：腰微向左（右）转，收腹敛臀，上体正直。

8. 独立步

一腿伸直站立支撑体重，另一腿屈膝提起，脚面绷直，脚尖朝下；收腹立腰，站立要稳（图 3-3-14）。

要点：支撑脚五趾抓地，挺膝、沉气。

9. 单蝶步

一腿屈膝下蹲，另一腿跪地（小腿内侧贴地），收腹立腰（图 3-3-15）。

要点：下蹲腿全脚掌着地，脚跟与跪地腿的膝盖基本平行。

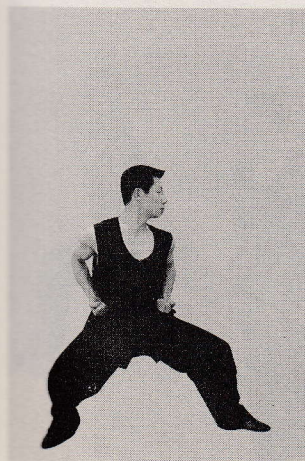


图 3-3-13

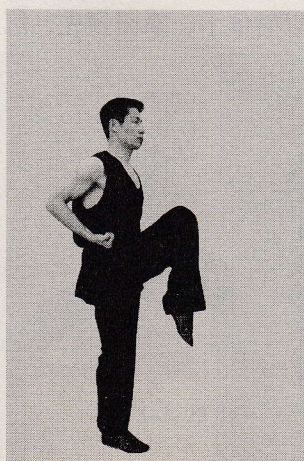


图 3-3-14



图 3-3-15