

## 木兰双扇 西湖山水

预备式：两脚跟并拢，脚尖外展成八字脚。双手持扇垂于体侧，自然站立。目视前方。

### 一. 龙飞凤舞

1. 身体左转，双臂随体自左向上至体前顺时针（简言即胸前）抡摆，重心移至右腿，屈膝上左脚，同时，两手至胸腹前左抱球（左手左胸前，右手右腹前）。
2. 右腿站起，左脚顺势回拉，前脚掌点地。同时两手上下拉开。右手右上方，左手压胯。

### 二，扶起玉柱

1. 重心左移，左脚内扣，右转 90 度，右脚撤步，生坐，两手前后打圆。
2. 随重心前移，右手架扇至头右上方，左手压胯。微转腰，后举腿。（胸向西面 45 度）。

### 三，金龙穿心

1. 身体左转，上右脚（脚跟着地），两臂体前交叉，（右手上），两手心朝上。
2. 右转腰，两手托扇水平拉开。右手右胸前，左手体左侧。

### 四，猛虎转身

1. （左）转腰，抱球（高抱），
2. （右）转腰摆脚，重心右移，右手摆至右后，左手在体前。
3. 回腰（右手）翻扇，右手水平架扇，左扇竖立，扇顶相对呼应。同时，左脚向后伸拉成右弓步。

### 五，推云播雨

1. 右腿直立，提（左）膝蹬脚，落脚（前脚掌着地）。
2. 身体右转，右手随转体划弧至右后方（西北 45 度）。
3. 回腰，右前 45 度上步（右）（脚跟着地），两手随体撩扇。右手与肩平，左手头上方。
4. 转腰（135 度）扣脚，重心移至右腿。旋臂，扇顶额前上方斜相对。
5. 撤步（左）转腰（135 度），两脚掌碾转。左手随转体摆至左上方开扇。（方向北）。

右手左侧头上方。（右左臂在头上两侧对应）。

## 六，顺风扫叶

1. 重心左移，左转腰，左手背扇。右手随体划弧至体前，手心向上。
2. 右转腰，上右脚（正西），右手体前托扇。

## 七，神女挥扇

1. 重心前移（碾右脚跟），左脚蹬脚落脚（脚跟着地），
2. 重心前移，扣脚转腰（180度），重心移至左腿，右脚掌碾转至正西。继续右转，右脚外摆，右手向上向后随转体摆至体右后（手心向下）。
3. 上（左）步，回腰，右手随转体向下向前撩扇开扇。右手正西方向。胸向南，眼看南方向。

## 八，挥舞彩扇

1. 右脚盖步，两手胸腹前抱球（右手上）。
2. 云扇。（右手内旋转手心向上，头上方云扇）。两臂两侧划弧打开。右手右胯前，左手头上方，手心向外。
3. 两脚掌随转体 180 度同时拧转。

## 九，拨云见日

1. 左脚跟内收，脚尖朝向左，左手下落至左腹前。
2. 右前上右脚，两臂由下弧形摆至体左侧（两手心朝前）。
3. 右转腰，两臂随腰上摆至右肩前，然后顺势回腰抱球在胸前。

## 十，彩云飘荡

1. 重心右移，旋臂翻扇，右转腰是左脚（脚跟着地）。扣脚，转体 180 度，后坐，右手顺势背扇，左手收至右胯前。

## 十一，犀牛离宫

（未完待续）