

练功十八法

一 颈项争力

预备姿势：分腿直立（稍宽于肩）两手插腰（拇指向后）。

动作：1—头向左旋转至最大限度，眼视左方，2—还原成柔和姿势。3—头向右旋转至最大限度，眼视右方。4—还原成预备姿势。5—抬头望天。6—还原成预备姿势。7—低头看地。8—还原成预备姿势。



二 左右开弓

预备姿势：分腿直立（稍宽于肩），两手虎口相对成圆形，离面部约30厘米。掌心向前，眼视前方。

动作：1—两手左右分开至体侧，同时双手轻握拳（拳面向前），肘自然下垂，头向左转，眼视左远方，2—还原成预备姿势。3—4，和1—2动作相同，头转动方向相反。



三 双手伸展

预备姿势：分腿直立，屈肘于体侧，手轻握拳，拳高于肩，拳心向前。

动作：1—两拳松开，同时两臂上举（掌心向前，抬头，眼视患侧手指）。2—还原成预备姿势。3—4和1—2动作相同，但方向相反。

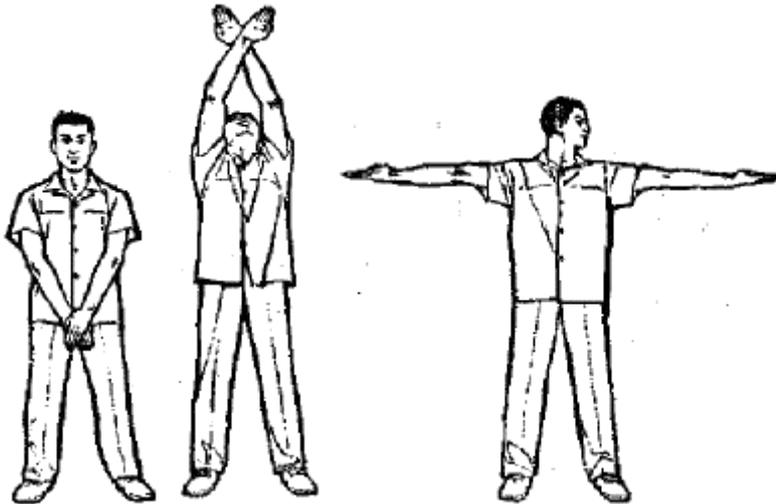


四 开阔胸怀

预备姿势：分腿直立，两手交叉于腹前，手背在前。

动作：1—两臂交叉上举，眼视手背。2—两臂经体侧划弧下落，翻掌，还原成预备姿势。3—4与1—2动作相同。

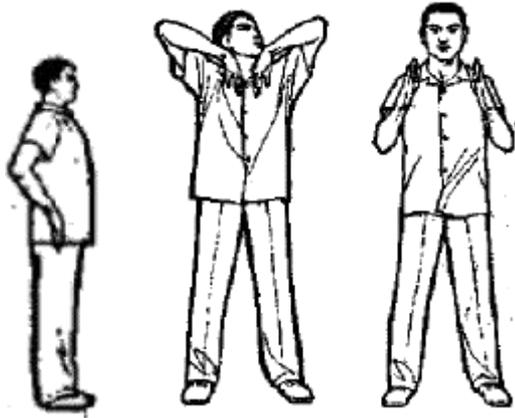
练功次数：二—四个八拍，得气感：两臂上举时，颈、肩、腰有酸胀感。



五 展翅飞翔

预备姿势：分腿直立，手自然下垂。

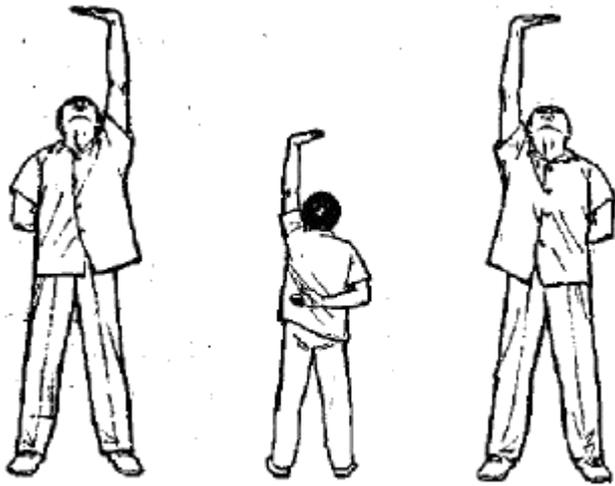
动作：1—两臂屈肘经体后侧成“展翅”。（肘高于肩，手下垂，手背相对）眼视左肘。2—两臂下落时，两手在脸前翻掌，掌心相对成立掌。徐徐下落还原成预备姿势。3—4和1—2动作相同，眼视右肘。



六 铁臂单提

预备姿势：分腿直立，手自然下垂。

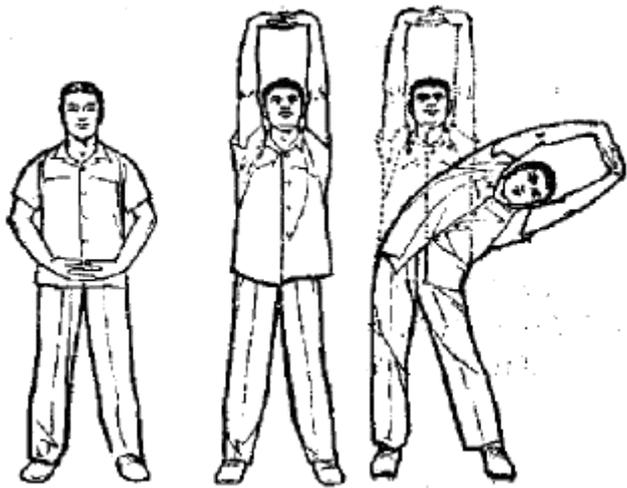
动作：1—左臂经体侧上举成托掌（眼视手背）。同时右臂后伸、内收屈肘，手背紧贴腰。2—左手经体侧下落，置于腰后右手腕上边。3—4与1—2动作相同，换右臂做。



七 双手托天

预备姿势：分腿直立，手指交叉于上腹（掌心向上）。

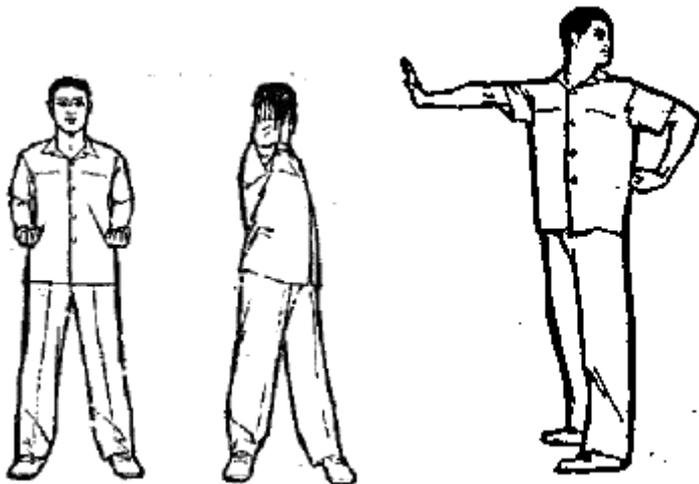
动作：1—两臂上提至颌下，翻掌上托（抬头挺胸、掌心向上）。2—两臂带动上体向左侧屈1次。3—再侧屈1次。4—两臂经体侧下落成预备姿势。5—8与1—4动作相同，但上方向相反。



八 转腰推掌

预备姿势：分腿直立，双手握拳于腰部。

动作：1—右手立掌向前推出（掌心向前），同时上体向左转，眼视左方，左肘向左侧方顶与右臂成直线。2—还原成预备姿势。3—4与1—2动作相同，但方向相反。



九 叉腰旋转

预备姿势：分腿直立，两手叉腰（拇指向前）。

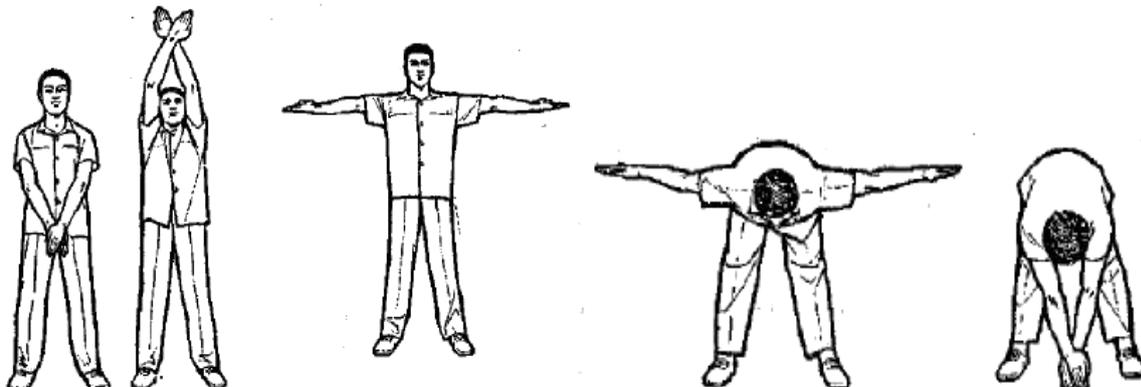
动作：1—4两手依次用力推动骨盆，沿顺时针方向绕环一周。5—8与1—4动作相同，沿逆时针方向绕环一周。练功次数：2—4个八拍。得气感：腰部有明显酸胀感。



十 展臂弯腰

预备姿势：分腿直立，两手于腹前交叉（掌心向内）。

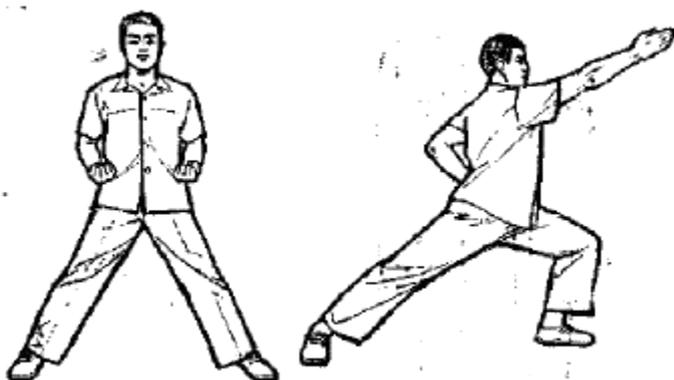
动作：1—两臂前上举，抬头挺胸收腹（眼视手背）。2—两臂经体侧下落至侧平举，掌心向上。3—两手翻掌同时上体挺腰前屈。4—两臂体前交叉。5—8和1—4相同，最后1拍还原成预备姿势。



十一 弓步插掌

预备姿势：直立分腿一大步，双手握拳于腰部。

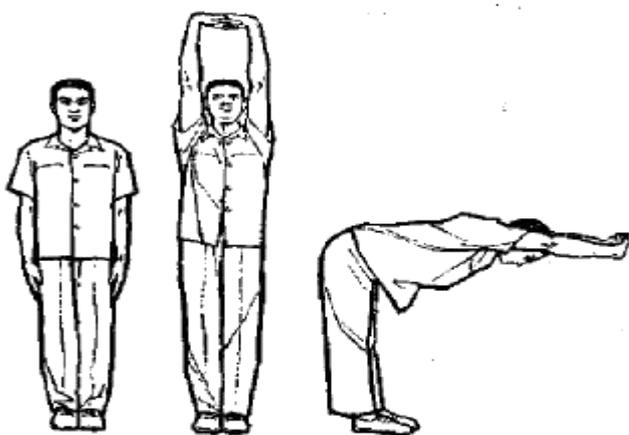
动作：1—上体左转成左弓步，同时右拳变掌向前上方插掌，拇指与头顶相平。2—还原成预备姿势。3—4与1—2动作相同，但方向相反。



十二 双手攀足

预备姿势：立正，手自然下垂。

动作：1—手指交叉于上腹前（掌心向上），两手经脸前翻掌上托，眼视手背。2—上体挺腰前屈。3—手掌按脚背。4—还原成预备姿势。5—8与1—4动作相同。



十三 左右转膝

预备姿势：上体前屈，两手扶膝（眼视前下方）。

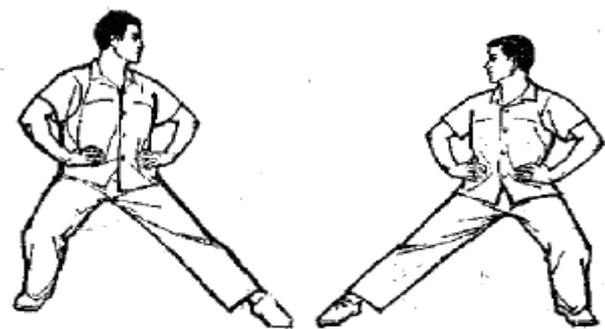
动作：1—两腿弯曲，沿顺时针方向绕环1次（腿向后时伸直）。2—还原成预备姿势。3—4与1—2动作相同。5—8同1—4，第二个八拍方向相反。



十四 仆步转体

预备姿势：直立分腿一大步，双手叉腰（拇指向后）。

动作：1—左腿成仆步，同时上体向左转45°。2—还原成预备姿势。3—4与1—2动作相同，但方向相反。



十五 俯蹲伸腿

预备姿势：立正，手自然下垂。

动作：1—上体前屈，两手扶膝腿伸直。2—屈膝全蹲，两手扶膝，指尖相对。3—两手贴脚背，再伸直两腿。4—还原成预备姿势。5—8与1—4动作相同。



十六 扶膝托掌

预备姿势：分腿直立宽于肩成中开步，手自然下垂。

动作：1—上体前屈，右手扶左膝。2—上体挺直，屈双膝成马步，左臂经体前上举成托掌，眼视手背。3—上体前屈，两腿伸直，左手扶右膝与右手交叉。4—还原成预备姿势。5—8和1—4相同，但左手扶右膝。



十七 胸前抱膝

预备姿势：立正，手自然下垂。

动作：1—左脚向前一步，重心移至左腿，右脚跟提起，同时两臂前上举，掌心相对，抬头挺胸。2—两臂经体侧下落同时提右膝，双手紧抱右膝于胸前，左腿伸直。3—还原成1—。4—还原成预备姿势。5—8与1—4动作相同，但换抱左膝。



十八 雄关漫步

预备姿势：直立，双手叉腰（拇指朝后）。

动作：1—左脚前进一步，足跟先着地。右脚跟提起，重心移到左腿。2—右脚跟落地，稍屈右膝，重心移到右腿，左脚跟着地，左脚背屈。3—右脚前跨一步，重心移至右腿，左脚跟提起。4—左脚跟落地，稍屈左膝，重心移至左腿，右脚跟着地，右脚背屈。5—重心前移至右腿，左脚跟提起。6—重心后移至左腿，左腿屈膝，右脚掌抬起。7—左腿伸直，右腿后退一步，稍屈右膝，重心移至右腿。8—还原成预备姿势。

