

3 白鹤亮翅

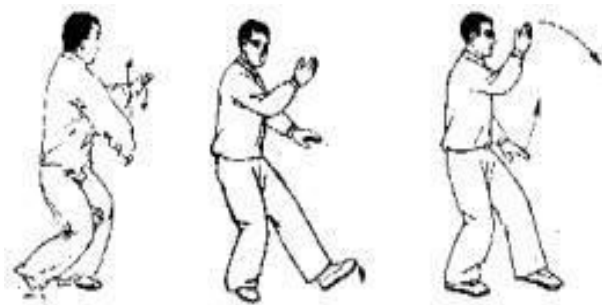


图 2-10

(1) 跟半步抱球

身体微左转，重心前移，右脚向前跟半步，脚前掌着地。与此同时，屈收左臂至前臂横平，左掌心翻向下置于胸前；右手向前、向上、向左划弧至腹前，两手于体前成抱球姿势。眼看左手（图 2-10-1）。

(2) 虚步分掌

重心后坐，右脚根落地踏实，身体微向右转，左腿前伸，两手胸前分展（图 2-10-2）。身体稍向左转，两手向右上、左下方继续分展，同时，左脚微前移点地成虚步亮掌姿势（图 2-10-3），右掌与同头高，掌心朝左，左手按于左跨旁，手心朝下，指朝前。眼平视前方。

动作要点：

白鹤亮翅中身体重心后移时，要以腰为轴带动左手上提和右手下按；虚步时，右膝微屈，胸不要挺出，两臂上下，要保持半圆形。