

## 2 左右野马分鬃

### (1) 收脚抱球

身体重心右移，左脚收向右脚内侧成丁步。同时，上体稍向右转，两臂划弧抱拳，即右手向右（稍微）、向上、向左微划弧至胸前平屈，左手向下，向右划弧至右腹前，两掌心斜相对，呈抱球状（图 2-5-1）。眼看右手。

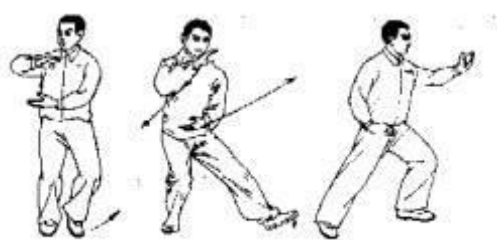


图 2-5

上体稍左转，左脚向左前方迈出，脚跟先着地（图 2-5-2），

接着右脚以前掌为轴，脚跟向外辗转，同时屈左膝成左弓步。同时两手向左上、后下分掌，左手至左前方，掌心斜朝上，与眉同高。右手至右跨旁，掌心朝下，指尖朝前（图 2-5-3）。眼看左掌心。

### (3) 身体后移

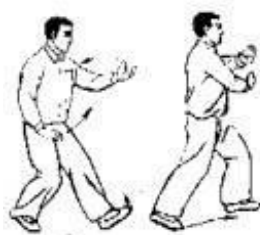


图 2-6

左腿伸，右腿屈膝，使髋带动上体后移，翘左脚尖（图 2-6）。

### (4) 收脚抱球



图 2-7

身体前移、左转，左脚外撇落地，收右脚成丁步，同时两手划弧成左抱拳。眼看右手（图 2-7）。

### (5) 弓步分掌

上体向右转，右脚向右前方迈出，脚跟先着地。身体前移，屈右膝成右弓步。与此同时，两手向右上、左下方分掌。眼看右掌心（图 2-8-1）。

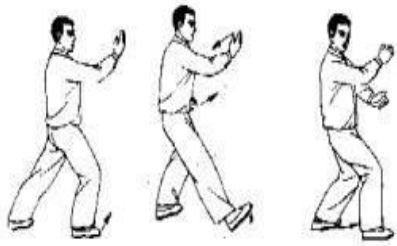


图 2-8

### (6) 身体后移

右腿伸，左膝屈，使髋带动上体后移，右脚尖翘起（图 2-8-2）。

### (7) 收脚抱球

身体右转前移，右脚外撇落地，收左脚成丁步，同时两手划弧成右抱掌。眼看右手（图 2-8-3；图 2-9-1）。

### (8) 弓步分掌

动作同（2）（图 2-9）。



图 2-9

### 动作要点：

野马分鬃动作过程中，上体不可前俯后仰。分掌动作两臂要适度弯曲保持弧形，转体要以腰为轴。整个动作缓慢匀速。