

8. 右揽雀尾

(1) 转身分举



图 2-30

重心后移，翘左脚，体右转，左脚内扣落地，同时右手向右侧划弧（图 2-30），眼看右掌。

(2) 收脚抱球



图 2-31

重心左移，收右脚成丁步，右手向下、向左划弧，屈收左臂，两手成

左抱球（图 2-31-1；图 2-31-2）。眼看左手。

（3）弓步棚臂

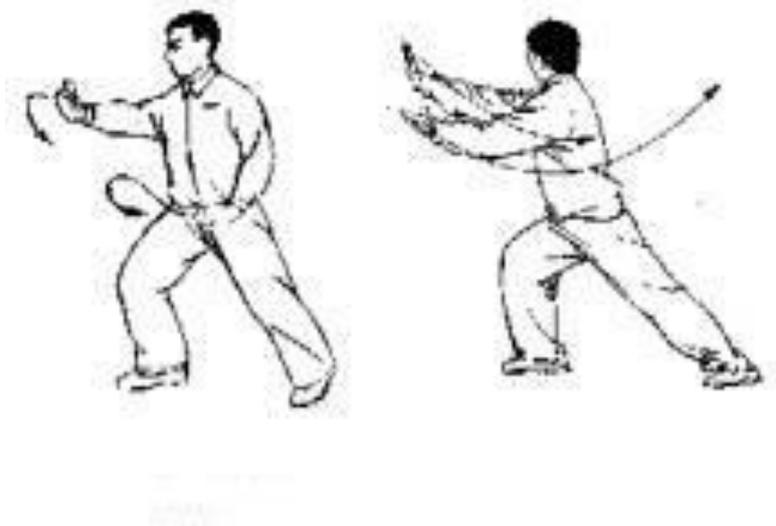


图 2-32

在丁步左抱拳基础上，身体右转，右脚向右前方迈出，脚跟先着地（图 2-31-3），接着屈右膝成右弓步，同时，右前臂向右前上方棚起，掌心朝内，臂成弧形；左手向斜下方划弧按于左胯旁，掌心朝下，指尖朝前（图 2-32-1）。眼看右前臂。

（4）转体回捩

上体微右转，两手向右前上方伸展，并翻转两掌，使掌心上下斜相对（图 2-32-2），身体重心移向左腿，体左转，带动两手向左下、左后上方捩摆，右手捩至左胸前，掌指朝左侧方，掌心朝内；左手上摆时外旋翻掌，左手稍高于肩（图 2-33-1）。眼看左手。

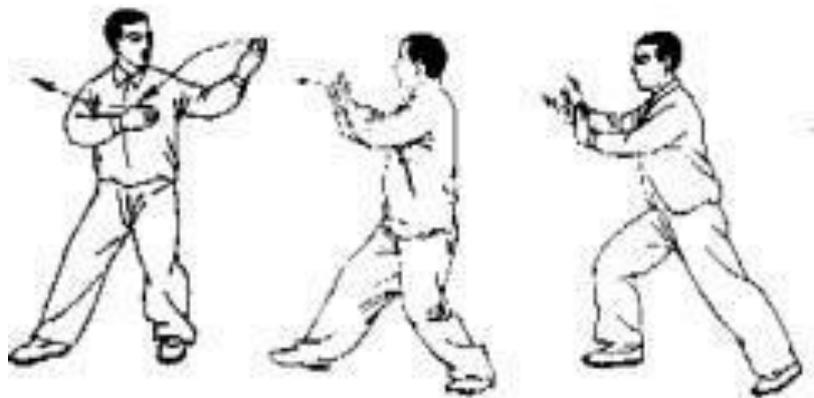


图 2- 33

(5) 弓步前挤

上体左传，屈左肘，左手搭在右手腕处（图 2-33-2）。重心前移，屈右膝成弓步，同时，两掌向胸前水平方向挤出，右臂撑圆，左掌心朝前，右掌心朝后，左手距右腕里侧约 5 厘米。眼看右手腕。（图 2-33-3）

(6) 后坐收掌

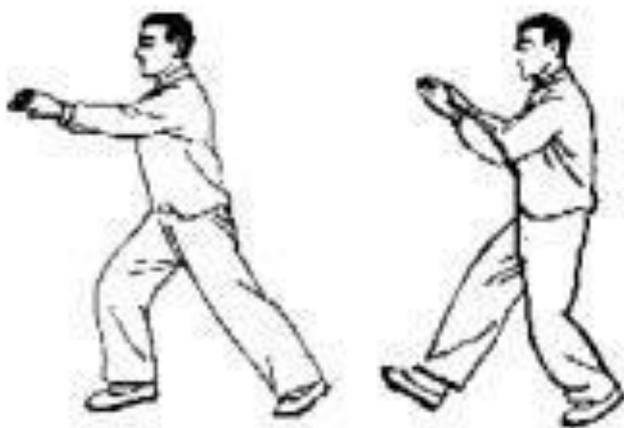


图 2-34

两臂续劲前挤，左手从右手背划弧绕出，并向左右分开，两掌心转向下，分至与肩同宽。身体后坐，左腿屈蹲，右腿伸展、翘脚。同时，两手

弧形回收于胸前，两掌心朝前下方（图 2-34）。眼向前平视。

（7）弓步前按

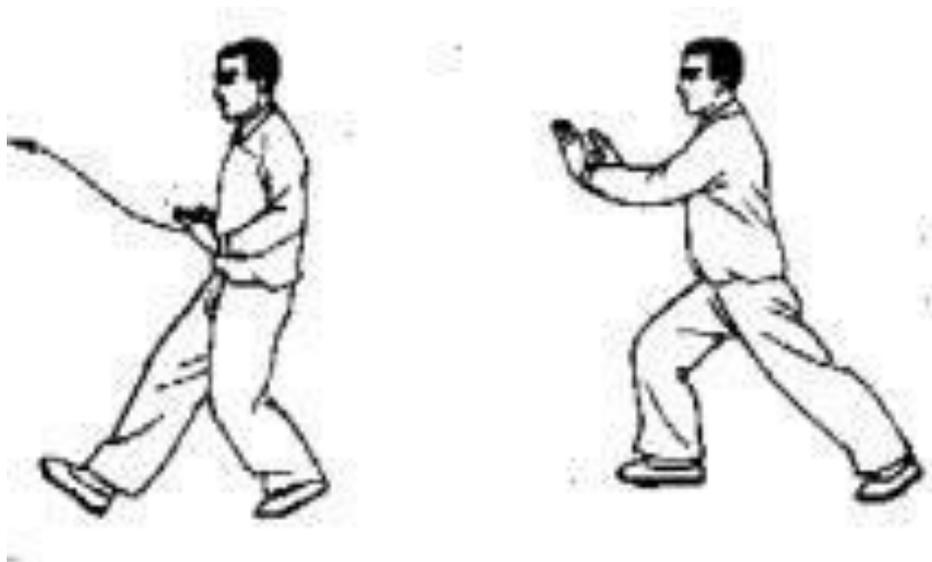


图 2-35

左腿蹬伸，右腿屈膝，重心前移成右弓步。同时，双手顺势用掌根划弧形经腹前，向前上方推按至胸前高度，臂微曲，两掌距与肩同宽，掌指斜朝上（图 2-35）。眼平视前方。

动作要点：

右揽雀尾动作要点与左揽雀尾动作要要点相同，只是方向左右相反。