

## 第二段

### 6.左右倒卷肱



图 2-17

#### (1) 转体撤手

上体右转，右手经体侧向后、向上划弧撤手。在撤手后段，随着右前臂外旋，右掌心翻向上，与此同时，左掌外旋也使掌心翻向上，右指尖同肩高。眼看左手（图 2-17）。

#### (2) 提膝屈肘

提左膝，左脚离地；同时屈右肘收右手于右耳侧。眼看左手方向（图 2-18）。

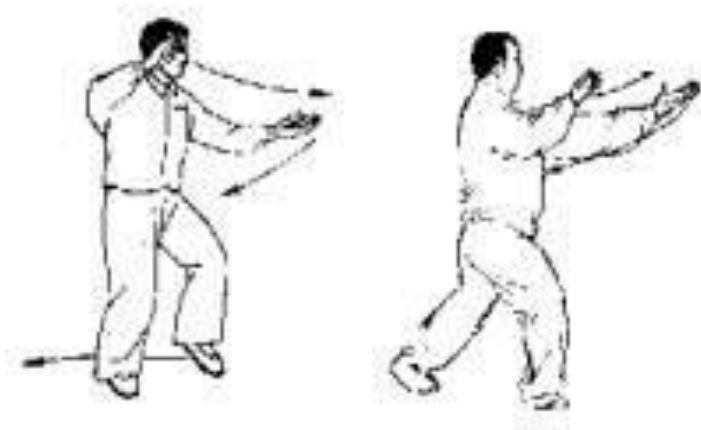


图 2-18

### (3) 退步推掌

左脚向左后方退步，重心后移，体左转，左脚前掌辗转调正；同时右掌向前平推，掌心斜朝下，左掌收至左胯旁。眼看右手（图 2-18）。

### (4) 转体撤手

体左转，左手向后、向上撤手划弧，在撤手后段，两掌随着前臂外旋，两掌掌心同步翻向上，左指尖同肩高（图 2-19）。

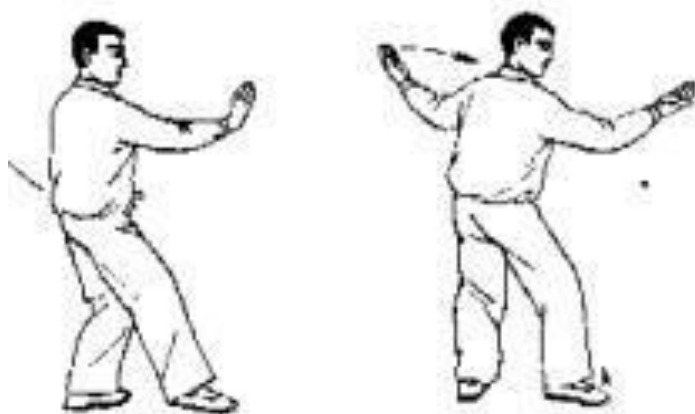


图 2-19

### (5) 提膝屈肘

右腿提膝，同时屈左肘收手于左耳侧。目视右手方向（图 2-20-1）。

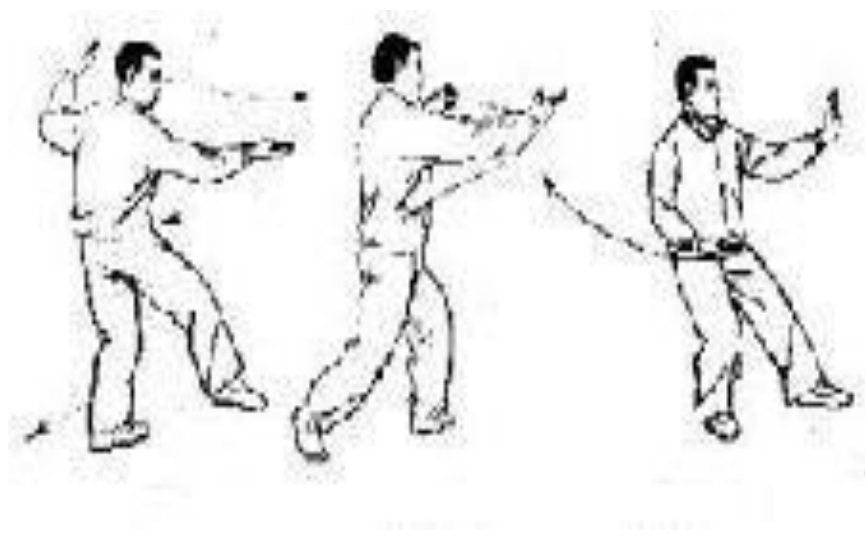


图 2-20

### (6) 退步推掌

右脚向右后方下落，接着重心后移，体右转，随着重心移向右腿，左脚前掌辗转使脚方向调正。与此同时，左掌向前平推，右掌抽收至右胯旁。眼看左手（图 2-20）。

(7) 转体撤手 同 (1) (图 2-20)

(8) 提膝屈肘 同 (2) (图 2-21)。

(9) 退步推掌 同 (3) (图 2-21)。

(10) 转体撤手 同 (4) (图 2-22-1)。



图 2-21

(11) 提膝屈肘 同 (5) (图 2-22-2)。



图 2-22

(12) 退步推掌 同 (6) (图 2-23) (图 2-24-1)。

**动作要点:**

退步时脚前掌先着地，后移重心脚慢慢踏实；移重心做到虚实转换清楚，身体不可上下起伏，避免两脚落在一条直线上。

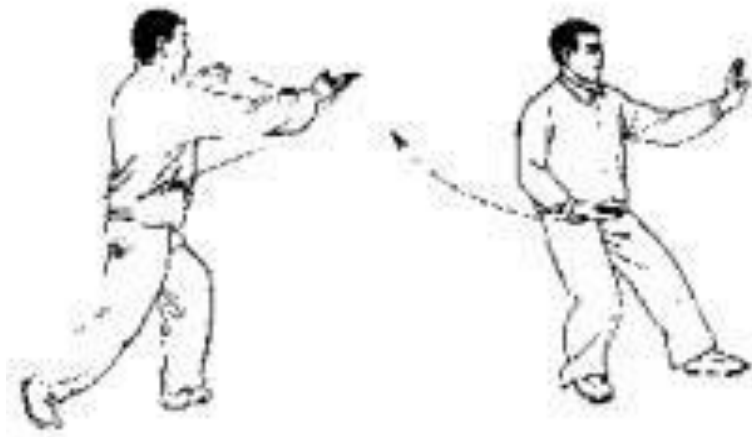


图 2-23

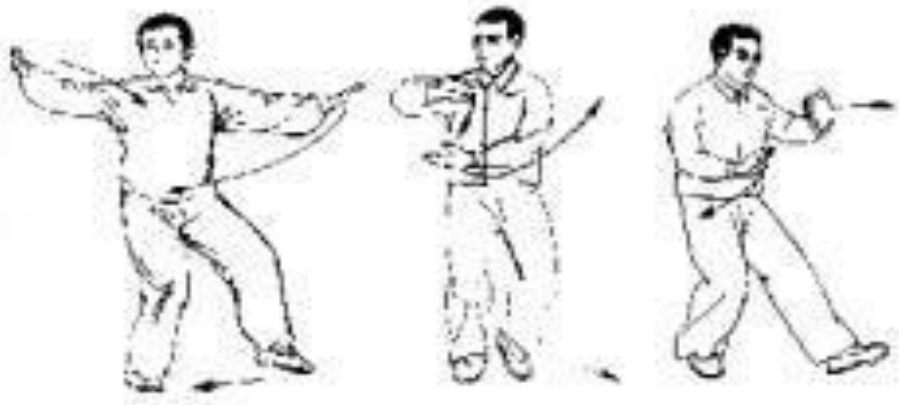


图 2-24