童軍「六路拳」（四）



馬步連環拳

承上期為大家說明「六路拳」的第三段落後，今期將繼續為大家介紹第四段落。此段落焦點則放在「馬步」的運用，具體動作說明如下：

文 香港八極拳協會會長、中國香港中國國術龍獅總會註冊教練 韋雙翎

圖片示範 九龍第57旅幼童軍 盧亮心



十三）右拗步拳

23 左腳前踏一步，雙腿彎曲、重心下坐成馬步*，同時左手齊腰往下平掃而出，

24 而右刁手打開手掌，置於右腰旁。右掌握拳拉回腰旁，同時左拳往前打出成拗步拳。

*馬步：雙腿彎曲、重心下坐如同坐在椅子上的姿勢，稱為「馬步」。當中拳往肩側打出，稱為「側身馬步」；拳往胸前打出，稱為「正身馬步」。



十四）左拗步掌

25 右腳前踏一步，右膝彎曲，同時右掌拉回腰旁，同時左掌往前撐出成拗步掌。



十五）正馬捅拳

26 雙腿彎曲、重心下坐成馬步，同時左手齊胸平掃至身前，而右手握拳置於右腰旁。

27 維持馬步，左手拉回腰旁，同時右拳往前打出。



十六）併步捅拳

28 往右轉右膝彎曲、左膝伸直成弓步，左掌往右肩平推，右拳置於右腰旁。

29 左腳貼上右腳旁，同時右拳往前直出，落點齊肩膀高度，而左掌置於右肩旁。