

童軍「六路拳」(二) 前後捅拳



承第504期為大家說明「六路拳」的第一段落後，今期將繼續為大家作介紹。

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

第一段落主要訓練「仆腿」及「弓步」等兩個國術的重要樁式，而這一段落的焦點則放在步法上，以便前後轉邊，說明如下：

五) 左拗步掌

- 10 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。

六) 轉身捅拳

- 11 左腿自屁股後倒插進步*，同時回望身後，左掌往身後平掃。
12 右腳往後踏一步，左膝彎曲，同時左手握拳拉回腰旁，右拳往前打出成拗步拳。

* 倒插進步：自屁股後側進步稱為「倒插步」，亦稱「偷步」。

七) 併步捅拳

- 13 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。
14 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。

八) 順步捅拳

- 15 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。

