

「五歩拳」(五種の歩型の組み合わせ練習)

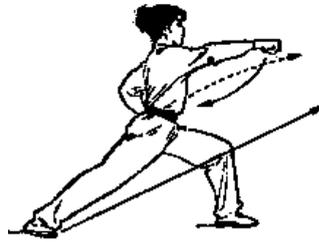
動作：拗弓歩冲拳 —— 弾腿冲拳 —— 馬歩架打 —— 歇歩盖打 ——
提膝僕歩穿掌 —— 虚歩挑掌

左右交互に進んでいくようにして行なう。ここでは左右一回ずつ紹介する。



予備勢：

脚を閉じて拳を腰の間に抱える
(並歩抱拳)



拗弓歩冲拳：

左脚を左に向けて一步踏み出し、弓歩に成る；同時に左手を平らに払い、腰の間に拳を抱えるように引き戻し、右拳を前に向けて突き出し、平拳と成る。眼は前方を見る。



弾腿冲拳：

重心を前に移し、右腿を前に向けて弾くように蹴る；同時に左拳を腰の間から前に向けて突き出し、平拳と成り、右拳は腰の間に引き戻す。眼は前方を見る。



馬歩架打：

右脚を地面に下ろし、左に向けて90度、身体を回し、両腿を下に落として馬歩に成る；同時に左拳を掌に変え、腕を曲げて上に支え挙げ、右拳を腰の間から右に向けて突き出し、平拳に成る。頭部を右に回し、眼は右前方を見る。



歇歩盖打 之一：

左脚を右腿の後ろに一步、挿し入れ、同時に右拳を掌に変え、頭の上を経て左に向け、下にふせ、掌の外縁部（小指側）を前に向け、身体を左に90度回し、左掌を腰の間に抱えるように引き戻す。眼は右手を見る。



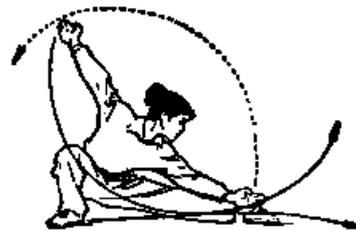
歇歩盖打 之二：

前式から停まらず、下にしゃがみ、歇歩に成る；同時に左拳を前に向けて突き出し、平拳と成る。右掌を拳に変え、腰の間に引く。眼は左拳を見る。



提膝僕歩穿掌 之一：

両腿は立ち上がり、身体は左に回す。すぐさま左拳を掌に変え、掌心を下に向け、右拳を掌に変えて掌心を上に向け、左掌の甲の上から突き出す。同時に左腿は膝を上げ、左手は右手の動きに従って右腋の下に引き戻す。眼は右手を見る。



提膝僕歩穿掌 之二：

左脚を地面に下ろして僕歩と成る；左掌を前に向けて左腿内側に近づけた状態で突き出す。眼は左掌を見る。



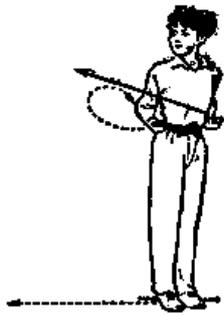
虚歩挑掌：

左腿は膝を曲げて前に弓歩に成り、右脚は地面をけて前に向けて踏み出し、右虚歩と成る；同時に左手を上、後ろに向けて弧を描いて勾手となり、肩と同じ高さにする；右手は後ろから下、前に向けて右腿の外側から上に向けて掌を撥ね上げ、指先を上に向けて肩と同じ高さにする。眼は前方を見る。



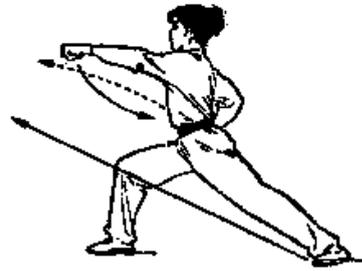
收勢：

両脚を閉じて揃え、両拳を腰の間に抱えて戻す。



予備勢：

脚を閉じて拳を腰の間に抱える（並歩抱拳）



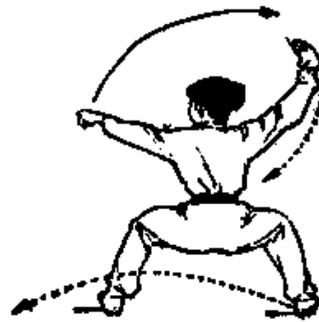
拗弓歩冲拳：

右脚を右に向けて一步踏み出し、弓歩に成る；同時に右手を平らに払い、腰の間に拳を抱えるように引き戻し、左拳を前に向けて突き出し、平拳と成る。眼は前方を見る。



弾腿冲拳：

重心を前に移し、左腿を前に向けて弾くように蹴る；同時に右拳を腰の間から前に向けて突き出し、平拳と成り、左拳は腰の間に引き戻す。眼は前方を見る。



馬歩架打：

左脚を地面に下ろし、右に向けて90度、身体を回し、両腿を下に落として馬歩に成る；同時に右拳を掌に変え、腕を曲げて上に支え挙げ、左拳を腰の間から左に向けて突き出し、平拳に成る。頭部を左に回し、眼は左前方を見る。



歇歩盖打 之一：

右脚を左腿の後ろに一步、挿し入れ、同時に左拳を掌に変え、頭の上を経て右に向け、下にふせ、掌の外縁部（小指側）を前に向け、身体を右に90度回し、右掌を腰の間に抱えるように引き戻す。眼は左手を見る。



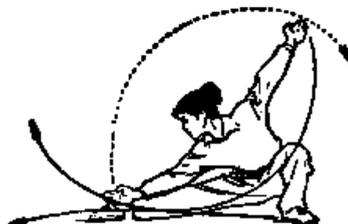
歇歩盖打 之二：

前式から停まらず、下にしゃがみ、歇歩に成る；同時に右拳を前に向けて突き出し、平拳と成る。左掌を拳に変え、腰の間に引く。眼は右拳を見る。



提膝僕歩穿掌 之一：

両腿は立ち上がり、身体は右に回す。すぐさま右拳を掌に変え、掌心を下に向け、左拳を掌に変えて掌心を上に向け、右掌の甲の上から突き出す。同時に右腿は膝を上げ、右手は左手の動きに従って左腋の下に引き戻す。眼は左手を見る。



提膝僕歩穿掌 之二：

右脚を地面に下ろして僕歩と成る；右掌を前に向けて右腿内側に近づけた状態で突き出す。眼は右掌を見る。



虚歩挑掌：

右腿は膝を曲げて前に弓歩に成り、左脚は地面をけって前に向けて踏み出し、左虚歩と成る；同時に右手を上、後ろに向けて弧を描いて勾手となり、肩と同じ高さにする；左手は後ろから下、前に向けて左腿の外側から上に向けて掌を撥ね上げ、指先を上に向けて肩と同じ高さにする。眼は前方を見る。



收勢：

両脚を閉じて揃え、両拳を腰の間に抱えて戻す。

要求と要点：

五歩拳は五種の歩型，歩法と三種の手型を編成し、組み合わせる。

練習段階：

- 1、まず動作を分解して、それから反復練習をします。
- 2、組み合わせ練習を行なう。練習時は眼が手に随い、身が歩に随い、歩が姿勢の転換に随うようにして次第に手、眼、身、歩法が協調、一致するようにする。