

第六章

二级至一级套路





本章主要介绍三级蓝红带至一级红黑带需要学习的套路内容，包含：退溪套路、花郎套路、忠武套路，其中新动作 29 个，总动作数 103 个。9 个级别套路新动作数共 84 个，总动作数共 258 个。



7 右脚移到左脚，朝 D 方向取脚尖并拢立，向 C 方向做左拳侧后打，同时右臂伸向侧下。这是缓慢的动作。



8 左脚移向 D，朝 D 方向取左弓步站立，向 D 方向做交叉拳压挡。



9 朝 D 方向保持左弓步站立，向 D 方向做双拳高处立刺。第 8、9 动作是连续动作。



10 两手不动，向 D 方向做右脚中部前踢破。



11 右脚落到 D，朝 D 方向取右弓步站立，向 D 方向做右中段冲拳。



12 朝 D 方向保持右弓步站立，向 D 方向做左中段冲拳。





左脚移到右脚，朝 F 方向取脚尖并拢立，两拳同时拉到腰部。这是缓慢的动作。



右脚蹬地移向 F，朝 C 方向取马步站立，向 C 方向做右外前臂山字型挡。



蹬地向右转，左脚移向 F，朝 D 方向取马步站立，向 D 方向做左外前臂山字型挡。



蹬地向右转，左脚移向 E，朝 C 方向取马步站立，向 C 方向做左外前臂山字型挡。





17 蹬地向左转，右脚移向 E，朝 D 方向取马步站立，向 D 方向做右外前臂山字型挡。



18 蹬地向右转，左脚移向 E，朝 C 方向取马步站立，向 C 方向做左外前臂山字型挡。



19 蹬地向右转，左脚移向 F，朝 D 方向取马步站立，向 D 方向做左外前臂山字型挡。



20 右脚一移到左脚立即把左脚移到 D，朝 D 方向取左 L 步站立，向 D 方向做左两前臂低处推挡。





21 左脚伸向 D, 朝 D 方向取左弓步站立, 向 D 方向做两手抓头的动作。



22 两手下落, 同时向 D 方向做右顶膝。



23 右脚一落到左脚, 立即把左脚移向 C, 朝 C 方向取左 L 步站立, 向 C 方向做左手刀中部戒备挡。



24 两手不动, 向 C 方向做左脚前踢破。



25 左脚落到 C, 朝 C 方向取左弓步站立, 向 C 方向做左扣指尖高处戳。



26 右脚移向 C, 朝 C 方向取右 L 步站立, 向 C 方向做右手刀中部戒备挡。





27 两手不动，向C方向做右脚前踢破。



28 右脚落到C，朝C方向取右弓步站立，向C方向做右扣手尖高处戳。



29 右脚移到D，朝C方向取左L步站立，向D方向做右拳背侧后打，用左前臂朝C方向低处挡。



30 跳向C，朝A方向取右交叉立，向A方向做交叉拳压挡。



31 右脚移向C，朝C方向取右弓步站立，向C方向做右两前臂高处正挡。



32 向左转，左脚移向B，朝B方向取左L步站立，向B方向做左手刀低处戒备挡。





左脚伸向 B，朝 B 方向取左弓步站立，向 BD 方向做右内前臂转挡。



左脚一移到右脚，立即把右脚移向 A，朝 A 方向取右 L 步站立，向 A 方向做右手刀低处戒备挡。



右脚伸向 A，朝 A 方向取右弓步站立，向 AD 方向做左内前臂转挡。



朝 CE 方向取左弓步站立，向 BD 方向做右内前臂转挡。



朝 A 方向取右弓步站立，向 AD 方向做左内前臂转挡。



右脚移向 AB 线上，朝 D 方向取马步站立，向 D 方向做右中段冲拳。
(停止)：移动右脚还原成预备姿势。

