精要十八式口令(纯口令)

**1 起式**

1. 屈膝松胯，提膝开步
2. 双手下顺，上领
3. 下按

**2 金刚捣碓**

1. 右移重心左转腰前掤
2. 左移重心右转腰摆脚平捋
3. 移重心前推
4. 提膝平捋开步
5. 摆脚移重心前掤
6. 收步点脚，穿喉，坐胯下沉
7. 左掌下按右拳回收
8. 翻掌右拳下落
9. 提膝领拳，震脚挞拳

**3 懒扎衣**

1. 左转腰上穿
2. 移重心右转腰逆缠拉开
3. 移重心左手上托右手下按
4. 划圆合手，提膝开步
5. 左转腰左领
6. 右移重心翻掌
7. 右转腰逆缠拉开，摆正下沉

**4 六封四闭**

1. 右转腰接手上穿
2. 左移重心左转腰下捋
3. 右移重心大臂不动小臂动绞缠回合
4. 勾脚右转腰收步点脚
5. 左转腰下按摆正下沉

**5 单鞭**

1. 接上式，双手顺缠上托
2. 左手下弧线顺缠回收，右手逆缠外弧线上领变勾手
3. 提膝开步
4. 左移重心左转腰左领
5. ​右移重心右转腰接手上穿
6. ​移重心逆缠拉开
7. 摆正下沉

**6 白鹤亮翅**

1. 右移重心划圆合手勾左脚尖
2. 摆脚提膝开步
3. 右移重心右转腰上掤收步点脚
4. 左转腰逆缠拉开
5. 摆正下沉

**7 斜行**

1. 左转腰右手里合
2. 左移重心抹左脚勾右脚右转腰右手下按左手里合
3. 提膝开步
4. 移重心左手下按右手回收
5. 左转腰左手下弧线过膝变勾手上领右手里合
6. 左转腰右手前推接左手
7. 右转腰逆缠拉开
8. 摆正下沉

**8 搂膝**

1. 双手顺缠下合上托
2. 移重心勾左脚收步点脚
3. 左转腰双手上领下落

**9 拗步**

1. 双手下捋提膝
2. 开步左手上领里合右手后撑
3. 移重心左手上领下落右手后合
4. 摆脚移重心提膝开步左手下按
5. 移重心右手推出

**10 掩手肱拳**

1. 划圆合手摆脚提膝开步
2. 移重心双手下分
3. 移重心左手上领下落右手握拳回收
4. 移重心蹬腿拧胯转腰冲拳发力

**11 高探马**

1. 移重心左手前推右手回收下捋交叉画圆
2. 移重心左手翻掌右手后合勾右脚
3. 左手回收右手前推平扫腿
4. 摆正下沉

**12 左蹬一根**

1. 右手顺缠下合
2. 挑腕上分横开步
3. 收步点脚双手下合
4. 握拳提膝勾脚翻拳
5. 蹬腿发力

**13 玉女穿梭**

1. 落步双手外掤
2. 移重心划圆合手收步点脚
3. 右转腰双手上领下落下按下沉
4. 跳托震按
5. 划圆合手提右膝
6. 蹬腿侧踹发力
7. 落步上步岔步
8. 左推右顶

**14 岔步云手**

1. 抹右脚勾左脚右转腰右手平捋左手下捋
2. 右移重心右转腰左手上传右手平捋
3. 移重心左手逆缠右手顺缠岔右步
4. 开步右逆左顺
5. 岔步左逆右顺
6. 开步右逆左顺
7. 岔步左逆右顺

**15 转身双摆莲**

1. 勾脚抹脚移重心双手平捋
2. 移重心右转腰双手前推
3. 提膝开步后捋
4. 右转腰双手下捋下按
5. 移重心双手下弧线前掤
6. 收步点脚
7. 转身双摆莲

**16 当头炮**

1. 平捋撤步
2. 移重心双手下捋右转腰握拳
3. 移重心转腰发力

**17 金刚捣碓**

1. 左转腰双手变掌微向左捋
2. 移重心上捋
3. 右转腰双手下按
4. 移重心翻掌
5. 左转腰左手前掤
6. 收步点脚穿喉
7. 按掌握拳回收，翻掌右拳下落
8. 提膝领拳
9. 震脚挞拳

**18 收式**

1. 双手下分
2. 双手上领
3. 双手上合
4. 双手下按
5. 移重心双手下分
6. 收步站立