



菲特尼斯网络有限公司
FITNESS NETWORK PTE LTD
91 WESTCOAST GROVE, SINGAPORE 127884
Tel: +65 9618 6886 Fax: +65 6777 0816
Website: www.daoyin.net
Email: info@daoyin.net
Reg. No: 199801958K

八卦母掌

BĀ GUÀ Mŭ ZHǎNG

(Bagua Mother Palms)

- | | |
|----------|------------------------|
| 一. 下沉掌 | xià chén zhǎng |
| 二. 双撑掌 | shuāng chēng zhǎng |
| 三. 上托掌 | shàng tuō zhǎng |
| 四. 双摆掌 | shuāng bǎi zhǎng |
| 五. 下按掌 | xià àn zhǎng |
| 六. 背身掌 | bèi shēn zhǎng |
| 七. 童子观书掌 | tóng zǐ guān shū zhǎng |
| 八. 行推掌 | xíng tuī zhǎng |