



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

游身八卦连环掌

预备式

起势

一 顺势掌

1. 行推掌
2. 磨盘转身掌
3. 乌龙翻江下穿掌
4. 鹞子钻天掌
5. 叶底藏花顶肘掌
6. 大蟒翻身掌
7. 青龙回身下按掌
8. 上步合抱掌

二 背身掌

9. 行推掌
10. 转身背钻掌
11. 上步捋手掌
12. 转身捋手掌
13. 插步倒劈掌
14. 回身反劈掌
15. 上步穿心掌
16. 转身双撞掌
17. 上步合抱掌

三 探身掌

18. 行推掌
19. 夜叉探海掌
20. 鹞子钻天掌
21. 大蟒翻身掌
22. 叶底藏花顶肘掌
23. 大蟒翻身掌
24. 青龙回身下按掌
25. 上步合抱掌

四 双抖掌

26. 行推掌
27. 回身双撑掌
28. 白蛇吐信
29. 大蟒翻身掌
30. 缩身下按掌
31. 阴阳双抖掌
32. 白猿献果
33. 定针海底掌
34. 阴阳双抖掌
35. 上步合抱掌

五 磨盘掌

36. 行推掌
37. 乌龙翻身伏龙掌
38. 乌龙绞柱连环掌
39. 鹞子钻天掌
40. 叶底藏花顶肘掌
41. 大蟒翻身掌
42. 青龙回身下按掌
43. 上步合抱掌

六 转身掌

44. 行推掌
45. 掩手伏虎掌
46. 转身双撞掌
47. 跟步靠掌
48. 鹞子钻天(左)转身掌
49. 叶底藏花顶肘掌
50. 大蟒翻身掌
51. 青龙回身下按掌
52. 上步合抱掌

七 劈卦掌

53. 行推掌
54. 磨盘转身掌
55. 乌龙翻江下穿掌
56. 回转大蟒翻身掌
57. 叶底藏花顶肘掌
58. 劈卦掌
59. 踢腿掩手掌
60. 阴阳双抖掌

八 双换掌

61. 鹞子钻天掌
62. 摆腿扣步护身掌
63. 游身归元掌
64. 九九归一掌