



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

健身气功·大舞

Health Qigong • Da Wu (Big Dance)

预备势	yù bèi shì	Preparation
一. 昂首势	áng shǒu shì	Head Lifting Move
二. 开胯势	kāi kuà shì	Hip Opening Move
三. 伸腰势	chēn yāo shì	Waist Stretching Move
四. 震体势	zhèn tǐ shì	Body Vibrating Move
五. 揉脊势	róu jǐ shì	Spine Kneading Move
六. 摆臀势	bǎi tún shì	Rear Swaying Move
七. 摩肋势	mó lèi shì	Sides Rubbing Move
八. 飞身势	fēi shēn shì	Flying Move
收势	shōu shì	End