



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

弥宗拳谱 MÍ ZŌNG QUÁN PŪ (沧州卢振铎口述)

1. 起势十字手	qǐ shì shí zì shǒu	26. 左右醉形劈掌	zuǒ yòu zuì xíng pī zhǎng	51. 十字手	shí zì shǒu	76. 叶底藏花	yè dǐ cáng huā
2. 大鹏展翅	dà péng zhǎn chì	27. 力剁金石	lì duò jīn shí	52. 浪子踢球	làng zǐ tí qiú	77. 转身离合腿	zhuǎn shēn lí hé tuǐ
3. 青龙探爪	qīng lóng tàn zhǎo	28. 青蛇盘柳	qīng shé pán liǔ	53. 双推掌	shuāng tuī zhǎng	78. 分鬃	fēn zōng
4. 金刚亮背	jīn gāng liàng bèi	29. 陆地行舟	lù dì xíng zhōu	54. 马步架打	mǎ bù jià dǎ	79. 推窗望月	tuī chuāng wàng yuè
5. 迎面掌定势(一)	yíng miàn zhǎng dīng shì (yī)	30. 二郎担山	èr láng dān shān	55. 十字手	shí zì shǒu	80. 伏虎式	fú hǔ shì
6. 迎面掌(二)	yíng miàn zhǎng (èr)	31. 灵猫捕鼠	líng māo bǔ shǔ	56. 浪子踢球	làng zǐ tí qiú	81. 挂饵	guà ěr
7. 平行掌	píng xíng zhǎng	32. 单展翅	dān zhǎn chì	57. 双推掌	shuāng tuī zhǎng	82. 燕子穿林	yàn zǐ chuān lín
8. 左右绊步钩	zuǒ yòu bàn bù gōu	33. 左右跨虎	zuǒ yòu kuà hǔ	58. 饿虎扑食	è hǔ pū shí	83. 上步穿掌	shàng bù chuān zhǎng
9. 劈身栽锤盖帽	pī shēn zāi chuí gài mào	34. 千金坠地	qiān jīn zhuì dì	59. 野马分鬃	yě mǎ fēn zōng	84. 跨虎	kuà hǔ
10. 跨虎击掌	kuà hǔ jī zhǎng	35. 饿虎扑食	è hǔ pū shí	60. 双按掌	shuāng àn zhǎng	85. 纺车掌	fǎng chē zhǎng
11. 灵猫捕鼠	líng māo bǔ shǔ	36. 运手	yùn shǒu	61. 伏虎式	fú hǔ shì	86. 上步冲锤	shàng bù chōng chuí
12. 靠山势	kào shān shì	37. 左右穿掌	zuǒ yòu chuān zhǎng	62. 金龙盘柱	jīn lóng pán zhù	87. 拗步横播	ào bù héng bō
13. 单风贯耳	dān fēng guàn ěr	38. 右顶肘	yòu dǐng zhǒu	63. 饿虎扑食	è hǔ pū shí	88. 弓步架打	gōng bù jià dǎ
14. 猿猴献桃	yuán hóu xiàn táo	39. 左右鹞子抓肩	zuǒ yòu yào zǐ zhuā jiān	64. 猛虎洗脸	měng hǔ xǐ liǎn	89. 左蹬脚	zuǒ dēng jiǎo
15. 黑虎坐洞	hēi hǔ zuò dòng	40. 霸王敬酒	bà wáng jìng jiǔ	65. 左右炮拳	zuǒ yòu pào quán	90. 挑打七星	tiǎo dǎ qī xīng
16. 猛虎钻心	měng hǔ zuān xīn	41. 双峰贯耳	shuāng fēng guàn ěr	66. 转身右摆莲	zhuǎn shēn yòu bǎi lián	91. 单飞脚	dān fēi jiǎo
17. 左右运肘	zuǒ yòu yùn zhǒu	42. 左蹬脚	zuǒ dēng jiǎo	67. 弯弓射虎	wān gōng shè hǔ	92. 美女照镜	měi nǚ zhào jìng
18. 饿虎扑食	è hǔ pū shí	43. 十字踢腿	shí zì tí tuǐ	68. 左右刁手	zuǒ yòu diāo shǒu	93. 拗步冲拳	ào bù chōng quán
19. 猛虎洗脸	měng hǔ xǐ liǎn	44. 灵猫捕鼠	líng māo bǔ shǔ	69. 上步冲锤	shàng bù chōng chuí	94. 跨虎登山	kuà hǔ dēng shān
20. 指裆锤	zhǐ dāng chuí	45. 上步架打	shàng bù jià dǎ	70. 急步赶肘	jí bù gǎn zhǒu	95. 右按掌	yòu àn zhǎng
21. 双手按掌	shuāng shǒu àn zhǎng	46. 撩阴掌	liáo yīn zhǎng	71. 反背锤	fǎn bèi chuí	96. 摘星换月	zhāi xīng huàn yuè
22. 推山势	tuī shān shì	47. 左右拗步砸锤击掌	zuǒ yòu ào bù zá chuí jī zhǎng	72. 挑打七星	tiǎo dǎ qī xīng	97. 右劈掌	yòu pī zhǎng
23. 黑熊击胸	hēi xióng jī xiōng	48. 踮踩	pián cǎi	73. 虚步亮掌	xū bù liàng zhǎng	98. 左右拗步冲锤	zuǒ yòu ào bù chōng chuí
24. 运手	yùn shǒu	49. 猛虎钻心	měng hǔ zuān xīn	74. 上步左右顶肘	shàng bù zuǒ yòu dǐng zhǒu	99. 跨虎	kuà hǔ
25. 迎面掌	yíng miàn zhǎng	50. 打虎势	dǎ hǔ shì	75. 左右斜举鼎	zuǒ yòu xié jǔ dǐng	100. 老翁理须	lǎo wēng lǐ xū