



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

迷踪拳 MÍ ZŌNG QUÁN

- | | | | |
|----------|---------------------|----------|---------------------|
| 预备式 | yù bèi shì | 37. 伏虎式 | fú hǔ shì |
| 1. 十字手 | shí zì shǒu | 38. 右平行掌 | yòu píng xíng zhǎng |
| 2. 大鹏展翅 | dà péng zhǎn chì | 39. 左平行掌 | zuǒ píng xíng zhǎng |
| 3. 青龙探爪 | qīng lóng tàn zhǎo | 40. 顺手牵羊 | shùn shǒu qiān yáng |
| 4. 扁担式 | biǎn dan shì | 41. 饿虎扑食 | è hǔ pū shí |
| 5. 千金坠地 | qiān jīn zhuì dì | 42. 挂饵 | guà ěr |
| 6. 二郎担山 | èr láng dān shān | 43. 燕子穿林 | yàn zi chuān lín |
| 7. 双推掌 | shuāng tuī zhǎng | 44. 力剁金石 | lì duò jīn shí |
| 8. 狸猫扑鼠 | lí māo pū shǔ | 45. 青蛇伏地 | qīng shé fú dì |
| 9. 单展翅 | dān zhǎn chì | 46. 提膝顶肘 | tí xī dǐng zhǒu |
| 10. 绊步勾 | bàn bù gōu | 47. 霸王举鼎 | bà wáng jǔ dǐng |
| 11. 栽捶 | zāi chuí | 48. 苍龙探海 | cāng lóng tàn hǎi |
| 12. 挑打七星 | tiǎo dǎ qī xīng | 49. 海底捞月 | hǎi dǐ lāo yuè |
| 13. 栽捶 | zāi chuí | 50. 挑打七星 | tiǎo dǎ qī xīng |
| 14. 狸猫扑鼠 | lí māo pū shǔ | 51. 拗步横雷 | ào bù héng léi |
| 15. 挑打七星 | tiǎo dǎ qī xīng | 52. 弓步架打 | gōng bù jià dǎ |
| 16. 云手 | yún shǒu | 53. 怀抱琵琶 | huái bào pí pá |
| 17. 力磋金锁 | lì cuō jīn suǒ | 54. 推山式 | tuī shān shì |
| 18. 力剁金石 | lì duò jīn shí | 55. 白猿坐洞 | bái yuán zuò dòng |
| 19. 马步切掌 | mǎ bù qiē zhǎng | 56. 左蹬腿 | zuǒ dēng tuǐ |
| 20. 青蛇盘柳 | qīng shé pán liǔ | 57. 十字腿 | shí zì tuǐ |
| 21. 伏虎式 | fú hǔ shì | 58. 白猿坐洞 | bái yuán zuò dòng |
| 22. 旱地行舟 | hàn dì xíng zhōu | 59. 左蹬腿 | zuǒ dēng tuǐ |
| 23. 伏虎式 | fú hǔ shì | 60. 十字腿 | shí zì tuǐ |
| 24. 双推掌 | shuāng tuī zhǎng | 61. 炮捶 | pào chuí |
| 25. 推窗望月 | tuī chuāng wàng yuè | 62. 猛虎钻心 | měng hǔ zuān xīn |
| 26. 弯弓射虎 | wān gōng shè hǔ | 63. 云手 | yún shǒu |
| 27. 右顶肘 | yòu dǐng zhǒu | 64. 迎面掌 | yíng miàn zhǎng |
| 28. 左顶肘 | zuǒ dǐng zhǒu | 65. 靠山式 | kào shān shì |
| 29. 跨虎登山 | kuà hǔ dēng shān | 66. 野马分鬃 | yě mǎ fēn zōng |
| 30. 离合腿 | lí hé tuǐ | 67. 顺手牵羊 | shùn shǒu qiān yáng |
| 31. 顶心捶 | dǐng xīn chuí | 68. 猛虎钻心 | měng hǔ zuān xīn |
| 32. 狸猫扑鼠 | lí māo pū shǔ | 69. 猛虎洗脸 | měng hǔ xǐ liǎn |
| 33. 白蛇吐信 | bái shé tǔ xìn | 70. 青蛇盘柳 | qīng shé pán liǔ |
| 34. 黑虎坐洞 | hēi hǔ zuò dòng | 71. 伏虎式 | fú hǔ shì |
| 35. 流星赶月 | liú xīng gǎn yuè | 72. 老翁理须 | lǎo wēng lǐ xū |
| 36. 青蛇盘柳 | qīng shé pán liǔ | 收式 | shōu shì |