



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

盘龙剑 Pan Long Sword

(夏明华创编，供教学用之剑法。Sword routine arranged by Xia Minghua for teaching purposes.)

第一段 Section 1

- | | |
|--------------|--|
| 1. 起势亮指 | qǐ shì liàng zhǐ |
| 2. 并步前指 | bìng bù qián zhǐ |
| 3. 马步胸前抱剑 | mǎ bù xiōng qián bào jiàn |
| 4. 左弓步前刺 | zuǒ gōng bù qián cì |
| 5. 上步后提左膝上崩剑 | shàng bù hòu tí zuǒ xī shàng bēng jiàn |
| 6. 前提左膝下点剑 | qián tí zuǒ xī xià diǎn jiàn |
| 7. 跳歇步崩剑 | tiào xiē bù bēng jiàn |
| 8. 右转身弓步斜削剑 | yòu zhuǎn shēn gōng bù xié xiāo jiàn |
| 9. 高虚步架剑 | gāo xū bù jià jiàn |
| 10. 上步左右挂剑 | shàng bù zuǒ yòu guà jiàn |
| 11. 转身盖步撩剑 | zhuǎn shēn gài bù liāo jiàn |
| 12. 并步后撩剑 | bìng bù hòu liāo jiàn |
| 13. 提踵提撩剑 | tí zhǒng tí liāo jiàn |
| 14. 左弓步架崩剑 | zuǒ gōng bù jià bēng jiàn |
| 15. 左插步反刺剑 | zuǒ chā bù fǎn cì jiàn |
| 16. 左后转身云剑 | zuǒ hòu zhuǎn shēn yún jiàn |
| 17. 左提膝上刺剑 | zuǒ tí xī shàng cì jiàn |

第二段 Section 2

- | | |
|------------------|--|
| 18. 望月平衡架剑 | wàng yuè píng héng jià jiàn |
| 19. 上步左右腕花、左丁步点剑 | shàng bù zuǒ yòu wàn huā zuǒ dīng bù diǎn jiàn |
| 20. 左转身扣膝刺剑 | zuǒ zhuǎn shēn kòu xī cì jiàn |
| 21. 右转身右弓步前刺 | yòu zhuǎn shēn yòu gōng bù qián cì |
| 22. 直立高虚步腕花反撩剑 | zhí lì gāo xū bù wàn huā fǎn liāo jiàn |
| 23. 左右上步挂剑 | zuǒ yòu shàng bù guà jiàn |
| 24. 右盖步撩剑 | yòu gài bù liāo jiàn |
| 25. 右仆步下刺剑 | yòu pú bù xià cì jiàn |
| 26. 并步前刺 | bìng bù qián cì |
| 27. 左右退步撩剑 | zuǒ yòu tuì bù liāo jiàn |
| 28. 左提膝上架剑 | zuǒ tí xī shàng jià jiàn |
| 29. 上步右左撩剑 | shàng bù yòu zuǒ liāo jiàn |
| 30. 左插步歇步反刺剑 | zuǒ chā bù xiē bù fǎn cì jiàn |
| 31. 转身头上云剑 | zhuǎn shēn tóu shàng yún jiàn |
| 32. 左虚步亮指 | zuǒ xū bù liàng zhǐ |
| 33. 收势 | shōu shì |