



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

太乙火龙掌 Taiyi Fire Dragon Palm

第一段 Section 1

- 一 起 式
qǐ shì
1 Starting posture
- 二 仙 人 照 镜
xiān rén zhào jìng
2 Deity looks in the mirror
- 三 转 身 穿 掌
zhuǎn shēn chuān zhǎng
3 Turn body and thread palm
- 四 三 环 劈 掌
sān huán pī zhǎng
4 Circle three times and strike with palm
- 五 流 星 滚 肘
liú xīng gǔn zhǒu
5 Roll elbows like shooting stars
- 六 饿 虎 扑 食
è hǔ pū shí
6 Hungry tiger pounces on prey

第二段 Section 2

- 七 金 鸡 独 立
jīn jī dú lì
7 Golden rooster standing on one leg
- 八 弓 步 插 掌
gōng bù chā zhǎng
8 Thrust palm in bow stance
- 九 左 换 步
zuǒ huàn bù
9 Change steps leftwards
- 十 右 抱 掌
yòu bào zhǎng
10 Embrace palms and turn rightwards
- 十一 仆 步 穿 掌
pū bù chuān zhǎng
11 Thread palm in drop stance
- 十二 插 步 抱 掌
chā bù bào zhǎng
12 Insert step and hold palms
- 十三 弓 步 双 推 掌
gōng bù shuāng tuī zhǎng
13 Push with both palms in left bow stance
- 十四 跟 步 双 推 掌
gēn bù shuāng tuī zhǎng
14 Step forward and thrust palms

第三段 Section 3

- 十五 弓 步 插 掌
gōng bù chā zhǎng
15 Thrust palm in bow stance
- 十六 马 步 架 推 掌
mǎ bù jià tuī zhǎng
16 Horse stance block and push palm
- 十七 抱 身 掌
bào shēn zhǎng
17 Body hugging palm
- 十八 虚 步 推 掌
xū bù tuī zhǎng
18 Push palm in empty stance
- 十九 双 龙 戏 珠
shuāng lóng xì zhū
19 Two dragons playing with pearl
- 二十 并 步 造 捶
bìng bù zào chuí
20 Bring feet together and clench fist

第四段 Section 4

- 二十一 观 音 坐 莲
guān yīn zuò lián
21 Goddess of Mercy sits on lotus
- 二十二 莲 花 掌
lián huā zhǎng
22 Lotus palm
- 二十三 拍 胸 里 合
pāi xiōng lǐ hé
23 Pat chest and swing leg inwards
- 二十四 海 底 摆 莲
hǎi dī bǎi lián
24 Sweep lotus under the sea
- 二十五 弓 步 插 掌
gōng bù chā zhǎng
25 Thrust palm in bow stance
- 二十六 转 身 抱 掌
zhuǎn shēn bào zhǎng
26 Turn body and embrace palms
- 二十七 并 步 收 势
bìng bù shōu shì
27 Bring feet together in ending posture