



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

武术少林拳 Wushu Shaolin Fist

第一段 Section 1

- | | |
|----------------|--|
| 1. 左虚步亮掌 | zuǒ xū bù liàng zhǎng |
| 2. 左提膝双穿掌 | zuǒ tí xī shuāng chuān zhǎng |
| 3. 并步抱拳 | bìng bù bào quán |
| 4. 右提膝双劈拳 | yòu tí xī shuāng pī quán |
| 5. 马步架打 | mǎ bù jià dǎ |
| 6. 左右弓步架掌 | zuǒ yòu gōng bù jià zhǎng |
| 7. 左弓步架冲拳 | zuǒ gōng bù jià chōng quán |
| 8. 左提膝架掌 | zuǒ tí xī jià zhǎng |
| 9. 大跃步 | dà yuè bù |
| 10. 左弓步冲拳 | zuǒ gōng bù chōng quán |
| 11. 右弹腿冲拳 | yòu tán tuǐ chōng quán |
| 12. 马步架冲拳 | mǎ bù jià chōng quán |
| 13. 并步砸拳 | bìng bù zá quán |
| 14. 跳转身马步架冲拳 | tiào zhuǎn shēn mǎ bù jià chōng quán |
| 15. 右弓步前推掌 | yòu gōng bù qián tuī zhǎng |
| 16. 左穿掌、左弓步挑掌 | zuǒ chuān zhǎng zuǒ gōng bù tiāo zhǎng |
| 17. 右仆步穿掌 | yòu pū bù chuān zhǎng |
| 18. 右弓步上撩掌 | yòu gōng bù shàng liāo zhǎng |
| 19. 左前拍脚、弓步双推掌 | zuǒ qián pāi jiǎo gōng bù shuāng tuī zhǎng |

第二段 Section 2

- | | |
|-----------------|---|
| 20. 右转身震脚、左弓步冲拳 | yòu zhuǎn shēn zhèn jiǎo zuǒ gōng bù chōng quán |
| 21. 左丁步右抱拳左拦掌 | zuǒ dīng bù yòu bào quán zuǒ lán zhǎng |
| 22. 左转身里合腿 | zuǒ zhuǎn shēn lǐ hé tuǐ |
| 23. 左弓步前推掌 | zuǒ gōng bù qián tuī zhǎng |
| 24. 右后转身抡臂、左右拍脚 | yòu hòu zhuǎn shēn lūn bì zuǒ yòu pāi jiǎo |
| 25. 二起脚 | èr qǐ jiǎo |
| 26. 右弓步架冲拳 | yòu gōng bù jià chōng quán |
| 27. 左后转身歇步冲拳 | zuǒ hòu zhuǎn shēn xiē bù chōng quán |
| 28. 抡臂乌龙盘打（右） | lūn bì wū lóng pán dǎ (yòu) |
| 29. 右弓步上冲拳（打虎势） | yòu gōng bù shàng chōng quán (dǎ hǔ shì) |
| 30. 上步砸拳 | shàng bù zá quán |
| 31. 左虚步双挑掌 | zuǒ xū bù shuāng tiāo zhǎng |
| 32. 左提膝双穿掌 | zuǒ tí xī shuāng chuān zhǎng |
| 33. 并步收势 | bìng bù shōu shì |