



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

# 养生太极棒 (第二套)

## Yangsheng Taiji Baton 2

- |         |                     |
|---------|---------------------|
| 一. 轻舟荡漾 | qīng zhōu dàng yàng |
| 二. 三折其肱 | sān zhé qí gōng     |
| 三. 南鹞北鹰 | nán yào běi yīng    |
| 四. 扬帆远航 | yáng fān yuǎn háng  |
| 五. 躬身疏胆 | gōng shēn shū dǎn   |
| 六. 孔雀爱尾 | kǒng què ài wěi     |
| 七. 鹤立鸡群 | hè lì jī qún        |
| 八. 安步当车 | ān bù dàng chē      |