

長拳二路

起勢 左(東)に顔を向ける	南	
第一段		
1.(左) 搂 手冲拳 左弓歩	北東	
2.冲拳弹踢	南東	
3.馬歩上冲拳	北	
4.虚歩 捋 肘	北	
1.拗弓歩(右) 搂 手冲拳 右弓歩	南東	
2.冲拳弹踢	北東	
3.馬歩上冲拳	南	
4.虚歩 捋 肘	南	
第二段		
1.(左)歇 歩(右)亮掌	南西	
2.(右)弓歩頂肘	南東	
3.(左)提膝双扣拳	南東	
4.(右)弓歩双推掌	東	
1.(右)歇 歩(左)亮掌	北西	
2.(左)弓歩頂肘	北東	
3.(右)提膝双扣拳	北東	
4.(左)弓歩双推掌	東	

第三段

1.(右)虚歩(左)推掌	南	
2.歇歩輪圧	北西	
3.(左)提膝(右)上穿掌	北西	
4.(左)弓歩撐掌	北西	
1.(左)虚歩(右)推掌	北	
2.歇歩輪圧	南西	
3.(右)提膝(左)上穿掌	南西	
4.(右)弓歩撐掌	南西	

第四段

1.(右)虚歩(左)穿掌	西	
2.進歩(左)踢腿	西	
3.縦歩(左)飛脚	西	
4.(左)弓歩推掌	北西	
1.(左)虚歩(右)穿掌	西	
2.進歩(右)踢腿	西	
3.縦歩(右)飛脚	西	
4.(右)弓歩推掌	南西	
収勢 左を見る → 正面に向く	南	