

長拳一路

起勢	左(東)に顔を向ける	南
第一段	1.馬歩双劈拳 左(東)に顔を向ける	東
	2.拗(左)弓歩冲拳	東
	3.蹬腿冲拳	東
	4.馬歩冲拳	北
	5.馬歩双劈拳 右(東)に顔を向ける	東
	6.拗(左)弓歩冲拳	東
	7.蹬腿冲拳	東
	8.馬歩冲拳	南
第二段	1.右弓歩推掌	東
	2.拗(右)弓歩推掌	東
	3.弓歩 掄 手(右)砍掌	南
	4.穿手推掌	東
	5.左弓歩推掌	東
	6.拗(左)弓歩推掌	東
	7.左弓歩 掄 手(左)砍掌	北
	8.穿手推掌	東
第三段	1.虚歩上架 左拳上架 右采拳 右虚歩 → 右回轉	西
	2.馬歩下压 左拳下压 → 左回轉	北
	3.拗左弓歩冲拳 右拳	北
	4.馬歩冲拳 左拳	北
	5.虚歩上架 右拳上架 左采拳 左虚歩 → 左回轉	西
	6.馬歩下压 右拳下压 → 右回轉	南
	7.拗右弓歩冲拳 左拳	南
	8.馬歩冲拳 右拳	南
第四段	1.左弓歩双 擺 掌	南
	2.右弓歩撩掌	西
	3.右推掌(左)弹踢	西
	4.左弓歩上架推掌 → 右回り	西
	5.右弓歩双 擺 掌	北
	6.左弓歩撩掌	西
	7.左推掌(右)弹踢	西
	8.右弓歩上架推掌	西
收勢	左を見る → 正面に向く	

手型&手法: 拳(3種) 冲拳・劈拳・架拳
 掌(4種) 推掌・砍掌・擺 掌
 鉤手

肘法: 頂肘・格肘

歩型(5種): 弓歩・馬歩・虚歩・僕歩

腿法: 蹬腿・弹踢