

## 長拳二路

起勢 左(東)に顔を向ける	南	
<b>第一段</b>		
1.(左)拗弓歩 掬 手冲拳	北東	
2.冲拳弹踢	南東	
3.馬歩上架冲拳	北	
4.虚歩 跨 肘	北	
5.拗(右)弓歩 掬 手冲拳	南東	
6.冲拳弹踢	北東	
7.馬歩上架冲拳	南	
8.虚歩 跨 肘	南	
<b>第二段</b>		
1.(左)歇 歩(右)亮掌	南西	
2.轉身(右)弓歩頂肘	南東	
3.(左)提膝双扣拳	南東	
4.(右)弓歩双推掌	東	
5.(右)歇 歩(左)亮掌	北西	
6.轉身(左)弓歩頂肘	北東	
7.(右)提膝双扣拳	北東	
8.(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	
5.(左)虚歩(右)推掌	北	
6. 歇 歩輪圧	南西	
7.(右)提膝(左)上穿掌	南西	
8.(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	
5.(左)虚歩(右)穿掌	西	
6.進歩(右)踢 腿	西	
7.縦歩(右)飛脚	西	
8.(右)弓歩推掌	南西	
収勢 左を見る → 正面に向く	南	

第一歩終了:17-4-15 資料室にアップ

第二歩:写真と動画を入れる。時間は未定