

長拳三路

32 動作

	預準動作	南	
1	(左) 虚歩 (右) 亮掌 右足後ろ3歩 左提	南	
2	並歩對拳	南	
第一段			
1	(左) 弓歩 (右) 衝拳 馬→弓	東	
2	(右提膝) → 右彈腿衝拳	東	
3	馬歩衝拳	北	
4	(右) 弓歩 (左) 衝拳	東	
5	(左) 彈腿(右) 衝拳→左提膝	東	
6	大躍歩前穿 (左僕歩)	南	→東
7	(左) 弓歩擊掌	東	
8	馬歩架掌	南	目は西
第二段			
1	右回り (左) 虚歩栽拳	西	
2	(左) 提膝穿掌→右弓	北	
3	(右) 仆歩 (左) 穿掌	西	
4	(右) 虚歩挑掌	西	
5	馬歩擊 (左) 掌 胸は北	西	
6	(右足を後ろに) 叉歩雙擺掌	北	
7	右回り (右) 弓歩 (左) 擊掌	東	
8	(左回り) 轉身 (右) 踢腿馬歩盤肘	南	

第三段

1	歇步掄砸拳 右拳上 左下	西	
2	(左) 仆步亮掌→右提膝→左仆步	南	目は左(東) 左鉤手
3	(右) 弓步(右) 劈拳→左足前一步	東	
4	換跳步(左) 弓步(右) 衝拳	東	
5	馬步(左) 衝拳	東	胸南
6	(左) 弓步下衝拳	南	
7	(右) 叉步亮掌(左) 側踹腿	南	
8	(右) 虛步(右) 挑拳	東	

第四段

1	跳步→弓步(左) 頂肘	南	目は東
2	轉身(右手で) 左拍脚	西	
3	(左手で) 右拍脚	西	
4	騰空飛脚(右手で右足を拍)	西	
5	歇步(左) 下衝拳	西	
6	左提膝→(右) 仆步掄劈拳 180度左回り	東	胸は北
7	(右) 提膝挑掌 (左) 鉤手	東	
8	提膝劈掌弓步(左) 衝拳	南	

結束動作

	(左) 虛步亮掌	南	
	並步對拳	南	
	還原	南	