

長拳一路

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

腿法: 蹬腿・弹踢

