

## 五 步 拳（五つの歩型の組合せ練習）

	動作	歩型と歩法	方向
予備勢	並歩抱拳	並歩	南
1	拗弓歩冲拳	弓歩	東
2	弾腿冲拳	弾腿（歩法）	東
3	馬歩架打	馬歩	北
4	歇歩盖打	歇歩	西
5	提膝僕歩穿掌	僕歩	南
6	虚歩挑掌	虚歩	東
收勢	並歩抱拳	並歩	北