

起勢 正面(南)を向く。→ 左(東)に顔を向ける 南



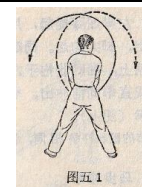
新太極拳
長拳一路

第一段 1.馬歩双劈拳



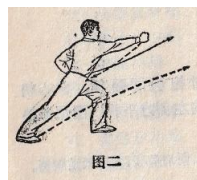
東

5.馬歩双劈拳



東

2.拗(左)弓步冲拳



東

6.拗(左)弓步冲拳



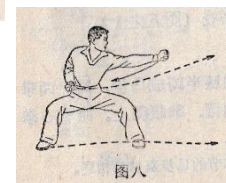
東

3.蹬腿冲拳



東

7.蹬腿冲拳



東

4.馬歩冲拳

北

8.馬歩冲拳

南

第二段 1.(右)弓步推掌



東

5.(左)弓步推掌



東

2.拗(右)弓步推掌



東

6.拗(左)弓步推掌



東

3.弓步掄手(右)砍掌



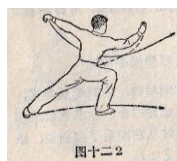
南

7.左弓步掄手(左)砍掌



北

4.(右)弓步穿手推掌



東

8.(左)弓步穿手推掌



東

第三段 1.虚步上架



图十七

2.馬步下压



图十八 1



图十八 2

3.拗左弓步冲拳



图十九

4.馬步冲拳



图二十

西 5.虚步上架



图二十一

北 6.馬步下压



图二十二 1



图二十二 2

北 7.拗右弓步冲拳



图二十三

北 8.馬步冲拳



图二十四

第四段 1.(左)弓步双摆掌



图二十五

2.(右)弓步撩掌



图二十六 1



图二十六 2

3.(右)推掌(左)弹踢



图二十七

4.(左)弓步上架推掌



图二十八

南

5.(右)弓步双摆掌



图二十九

西

6.(左)弓步撩掌



图三十 1



图三十 2

西

7.(左)推掌(右)弹踢



图三十一

西

8.(右)弓步上架推掌



图三十二

西

南

南

南

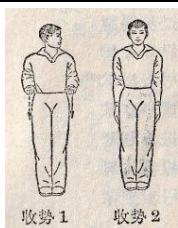
北

西

西

西

收势 左を見る → 正面に向く



收势 1

收势 2

南

「武術初級套路」中華人民共和國体育運動委員會運動司 編
人民体育出版社

2024/3/17

新太極拳 小田きく江