

手法



・冲拳(打拳) chōng quán



・架拳 jià quán



・亮掌 liàng zhǎng

・砍掌 kǎn zhǎng

・撩掌 liáo zhǎng

・推掌 tuī zhǎng

肘法

・頂肘 dǐng zhǒu



・格肘 gé zhǒu



・盤肘 pán zhǒu



歩型



・馬歩 mǎ bù



・弓歩 gōng bù



・歇歩 xiē bù

・虚歩 xū bù

歩法

右つま先を45° に関き重心を置く

進歩 1. 左踵を前に置く

足運び 2. 重心を左に乗せる

歩き方 3. 重心を後ろ右足に移す

4. 左つま先を45° に関く

5. 左に重心に乗せる

6. 右足を寄せる (つま先が着く)

腿法

・蹬腿(踵) dèng tuǐ

・踢腿(つま先) tī tuǐ

・拍脚(足の甲を平に) pāi jiǎo



長拳三路套路

新太極拳資料室

<https://www.taiqi.net/shiryo/17-7-20choken-sanro.pdf>

新太極拳 小田きく江