

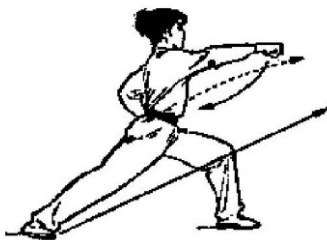
長拳シリーズ（五歩拳・長拳一路・二路・三路）

長拳の特徴

1. 全身を伸び伸びと伸ばし、各関節の円運動機能を高める
2. 用法が分かり易い
3. 太極拳の「ゆるむ」体作りと呼吸のタイミングを習得する

※以下、本日の練習用に代表的な拳法や掌法、身法を取り上げました。

五歩拳



1番. 拗弓歩 冲拳



2番. 弾腿 冲拳



6番. 虚歩 挑掌

長拳一路

1番. 馬歩 双劈拳

8番. →馬歩冲拳 → (第二段1番. (右)弓歩推掌

長拳二路

第三段1番: (右)虚歩(左)推掌 → 2番: 歇歩 輪圧

長拳三路

新太極拳資料室

<https://taiqi.net/shiryo/index.html>

