

新太極拳長拳練習會 (長拳基本練習)

7/21/2024

手法



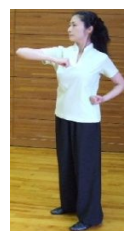
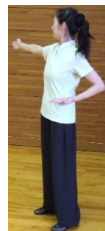
- 冲拳 (打拳) chōng quán
- 架拳 jià quán
- 亮掌 liàng zhǎng
- 砍掌 kǎn zhǎng
- 撩掌 liāo zhǎng
- 推掌 tuī zhǎng

肘法

- 頂肘 dǐng zhǒu



- 格肘 gé zhǒu



- 盤肘 pán zhǒu

步型



- 虚步 xū bù

- 馬步 mǎ bù
- 弓步 gōng bù
- 歇步 xiē bù

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/shiryō/17-7-20choken-sanro.pdf>

新太極拳 小田きく江