

1. 颈项争力 Jǐng xiàng zhēng lì



2. 左右开弓 Zuǒ yòu kāi gōng



3. 双手伸展 Shuāng shǒu shēn zhǎn



4. 开阔胸怀 Kāi kuò xiōng huái



5. 展翅飞翔 Zhǎn chì fēi xiáng



6. 铁臂单提 Tiě bì dān tí



7. 双手托天 Shuāng shǒu tuō tiān



8. 转腰推掌 Zhuǎn yāo tuī zhǎng



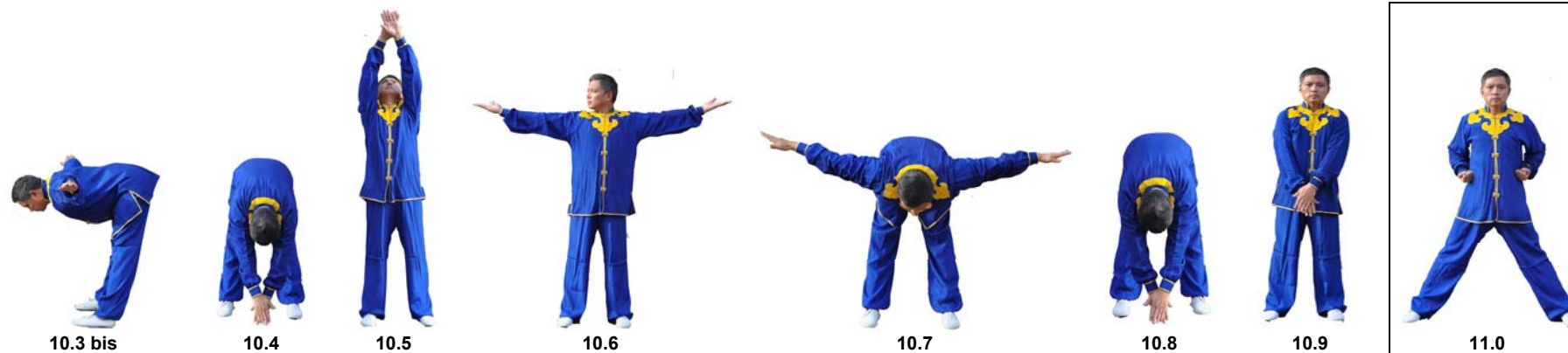
9. 叉腰旋转 Cǎ yāo xuán zhuǎn



10. 展臂弯腰 Zhǎn pì wān yāo



11. 弓步插掌



Gōng bù chā zhǎng

12. 双手攀足 Shuāng shǒu pān zú



13. 左右转膝 Zǒu yòu zhuǎn xī



12.3



13.0



13.1



13.2



13.3



13.4

14. 仆步转体 Pú bù zhuǎn tǐ



14.0



14.1



14.2



14.3

15. 俯蹲伸腿 Fǔ dūn shēn tuǐ

Fǔ dūn shēn tuǐ



14.4



15.0



15.1



15.2



15.3



15.4



15.5

16. 扶膝托掌 Fú xī tuō zhǎng

Fú xī tuō zhǎng



16.0



16.1



16.2

17. 胸前抱膝 Xiōng qián bào xī

Xiōng qián bào xī



16.3



16.4



16.5



17.0



17.1



17.2



17.3



17.4



17.5



17.6



17.7



17.8

18. 雄关漫步 Xión gūan màn bù



18.0



18.1



18.2



18.3



18.4



18.4 bis



18.5



18.6



18.6 bis



18.7



18.8



18.9



18.10



18.11



18.12



18.13



18.14



18.15



18.16