



国际规定长拳

第一段

1. 预备势
2. 并步十字掌
3. 抡臂仆步排掌
4. 震脚砸拳
5. 腾空外摆莲
6. 弓步盘肘
7. 弹踢压拳
8. 单排脚
9. 垫步提膝横拳
10. 击步腾空飞脚
11. 旋风脚劈叉
12. 震脚砸拳
13. 跳盖步冲拳
14. 单排脚
15. 侧踹腿推掌
16. 震脚砸拳
17. 弓步冲拳
18. 弓步贯拳
19. 前点步亮掌

第二段

20. 弧行步里合排脚
21. 垫步旋子
22. 直身前扫腿
23. 坐盘十字掌
24. 上步穿掌
25. 抡臂翻身
26. 弓步劈拳
27. 马步压肘
28. 震脚砸拳
29. 并步推掌
30. 上步正踢腿
31. 燕式平衡

第三段

32. 盖步翻身
33. 垫步提膝穿掌
34. 腾空转身背腿跳
35. 仆步双排掌
36. 弓步双推掌
37. 伏地后扫腿
38. 仆步穿掌
39. 弹踢推掌
40. 扣腿插掌
41. 单排脚
42. 弓步顶肘
43. 仆步插掌

第四段

44. 歇步勾手亮掌
45. 震脚砸拳
46. 提膝勾手亮掌
47. 转身提膝推掌
48. 垫步侧空翻
49. 击步斜排脚
50. 回身弓步冲拳
51. 震脚砸拳
52. 虚步架栽拳
53. 丁字步按掌
54. 收势