



国际规定枪术

第一段

1. 预备势
2. 并步上扎枪
3. 弓步拦拿扎 (3 次)
4. 丁步下扎枪
5. 单手抛枪
6. 仆步摔把
7. 抛接枪
8. 跨步劈枪
9. 回身跳劈枪
10. 转身弓步抱枪
11. 云绞枪
12. 前点步崩枪
13. 插步拨枪
14. 跳插步扎枪
15. 弧行步劈枪
16. 垫步提膝崩枪
17. 单手扎枪
18. 仆步摔枪
19. 跳叉步崩枪
20. 弓步拿扎枪
21. 弓步拦拿扎枪
22. 扣腿下扎枪
23. 弓步推掌

第二段

24. 绞枪
25. 上步背后穿接枪
26. 单手抛枪
27. 仆步摔把
28. 抛接枪
29. 跨步劈枪
30. 回身坐盘下扎枪
31. 盖步拿扎枪
32. 仰身穿枪
33. 仆步摔把
34. 单手抛枪
35. 弓步拦拿扎枪 (2 次)
36. 提膝架枪

第三段

37. 转身跳扎枪
38. 弓步拦拿扎枪 (2 次)
39. 震脚扣腿挑把
40. 回身拿扎枪
41. 回身穿枪
42. 上步拨枪
43. 垫步拿枪
44. 横裆步架枪
45. 扣腿点枪
46. 并步崩枪

第四段

47. 舞花枪 (3 次)
48. 转身提撩舞花枪
49. 转身跳下扎枪
50. 仆步亮掌
51. 弓步拦拿扎枪 (2 次)
52. 虚步横击把
53. 并步立枪推掌
54. 收势