

開門八極拳基本功

吳連枝老師による

(一) 五步樁 (静功)

- 1、馬步樁 (両義)
- 2、弓步樁 (懸肢)
- 3、虚步樁 (無敵)
- 4、盤步樁 (疊手)
- 5、赴步樁 (独立)

(二) 単操 (動功)

- 1、衝捶
- 2、衝掌
- 3、降龍
- 4、伏虎
- 5、穿抱
- 6、別子
- 7、向捶
- 8、斜胯
- 9、黒虎提
- 10、虎抱
- 11、折江
- 12、小纏
- 13、大纏
- 14、擻打
- 15、搓提
- 16、砲提

(三) 打樁・靠樁 (動功)

- 1、揉手
- 2、刁手
- 3、揉腿
- 4、挂腿
- 5、三靠
- 6、前靠
- 7、後靠

2018年11月23日