

# 八極拳小架一路動作名稱



第一段			18、单推窗	Dan1tui1 chuang1	
1、起式	Qi3shi4		19、朝阳手	Chao2yang2 shou3	
2、上步撐拳	Shang4bu4 cheng1quan2		20、炮提	Pao4ti2	
3、两仪顶	Liang3yi2ding3		21、二郎担山	Er4lang2 dan1shan1	
4、狮子小张口	Shi1zi0xiao3 zhang1kou3		22、跪膝	Gui4xi1	
5、十字拳	Shi2zi4quan2		第四段		
6、献胯	Xian4kua4		23、拥肘	Yong1zhou3	
第二段			24、翻胯	Fan1kua4	
7、冲天掌(炮)	Chong1tian1 zhang3(pao4)		25、闭胯	Bi4kua4	
8、闭地肘	Bi4di4zhou3		26、弹手	Dan3shou3	
9、合子手	He2zi0shou3		右小缠	You4xiao3chan2	
10、拉弓式	La1gong1shi4		27、撩阴掌	Liao2yin1zhang3	
两仪顶	Liang3yi2ding3		28、左小缠	Zuo3xiao3chan2	
第三段			第五段		
11、霸王举鼎	Ba4wang2 jiu3ding3		29、白蛇吐信	Bai2she2 tu3xin4	
12、双肘肘	Shuang4 lei4zhou3		30、跃步穿袖	Yue4bu4 chuan1xiu4	
13、揣裆	Chuai4dang1		31、通背式	Tong1bei4shi4	
14、握力炮	Wo4li4pao4		32、翻身挂塔	Fan1shen1 gua4ta3	
15、挖眉	Wa1mei2		33、单翼顶	Dan1yi4ding3	
16、搓提	Cuo1ti2		34、闭肘	Bi4zhou3	
17、托枪式	Tuo1qiang1 shi4		35、收式	Shou1shi4	

