

健身氣功~八段錦

比賽版

預備勢

雙手托天理三焦

三次

左右開弓似射雕

左右各一次

調理脾胃須單舉

左右各一次

五勞七傷往後朝

左右各一次

搖頭擺尾去心火

左右各一次

兩手攀足固腎腰

三次

攢拳怒目增氣力

左右各一次

背後七癩百病消

三次

收勢

