

健身氣功~五禽戲

比賽版

預備勢

起勢…調息

一次

1. 虎舉

兩次

2. 虎撲

左右各一次

3. 鹿抵

左右各一次

4. 鹿奔

左右各一次

5. 熊運

左右各一次

6. 熊晃

左右各一次

7. 猿提

左右各一次

8. 猿摘

左右各一次

9. 鳥伸

左右各一次

10. 鳥飛

左右各一次

收勢…引氣歸元調息 1 次；攏氣，手落下，腳收回。