

健身氣功~易筋經

比賽版

預備勢

1. 韋馱獻杵第一勢 一次
 2. 韋馱獻杵第二勢 一次
 3. 韋馱獻杵第三勢 一次
 4. 摘星換斗勢 左右各一次
 5. 倒拽九牛尾勢 左右各一次
 6. 出爪亮翅勢 一次
 7. 九鬼拔馬刀勢 左右各一次
 8. 三盤落地勢 一次最低式
 9. 青龍探爪勢 左右各一次
 10. 臥虎撲食勢 左右各一次
 11. 打弓勢 一次全屈式，鳴天鼓 3 次
 12. 掉尾勢 左右各一次
- 收勢 一次