

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 |