



竞赛套路 Jing Sai Tao Lu (56 Form)

No	动作名称 Form Name	No	动作名称 Form Name
1	起式 qi shi	29	白猿献果 bai yuan xian guo
2	右金刚捣碓 you jin gang dao dui	30	双推手 shuang tui shou
3	揽扎衣 lan za yi	31	中盘 zhong pan
4	右六封四闭 you liu feng si bi	32	前招 qian zhao
5	左单鞭 zuo dan bian	33	后招 hou zhao
6	搬拦肘 ban lan zhou	34	右野马分鬃 you ye ma fen zong
7	护心拳 hu xin quan	35	左野马分鬃 zuo ye ma fen zong
8	白鹤亮翅 bai he liang ch	36	摆莲跌叉 bai lian die cha
9	斜行拗步 xie xing ao bu	37	左右金鸡独立 zuo you jin ji du li
10	提收 ti shou	38	倒卷肱 dao juan gong
11	前蹬 qian tang	39	退步压肘 tui bu ya zhou
12	右掩手肱拳 you yan shou gong quan	40	擦脚 ca jiao
13	按身捶 an shen chui	41	蹬一根 deng yi gen
14	背折靠 bei zhe kao	42	海底翻花 hai di fan hua
15	青龙出水 qing long chu shui	43	击地捶 ji di chui
16	斩手 zhan shou	44	翻身二起 fan shen er qi
17	翻花舞袖 fan hua wu xiu	45	双震脚 shuang zhen jiao
18	海底翻花 hai di fan hua	46	蹬脚 deng jiao
19	左掩手肱拳 zuo yan shou gong quan	47	玉女穿梭 yu nu chuan suo
20	右六封四闭 you liu feng si bi	48	顺鸾肘 shun luan zhou
21	右单鞭 you dan bian	49	裹鞭炮 guo bian pao
22	云手(向右) yun shou (xiang you)	50	雀地龙 que di long
23	云手(向左) yun shou (xiang zuo)	51	上步七星 shang bu qi xing
24	高探马 gao tan ma	52	退步跨虎 tui bu kua hu
25	右连珠炮 you lian zhu pao	53	转身摆莲 zhuan shen bai lian
26	左连珠炮 zuo lian zhu pao	54	当头炮 dang tou pao
27	闪通背 shan tong bei	55	左金刚倒碓 zuo jin gang dao dui
28	指裆捶 zhi dang chui	56	收式 shou shi