



This is a partial representation of the book Grandmaster Chang wrote.



第二節 環

右腳向右前方踏出一步，右脚尖平面向右成弓步，同時右手腕，繼而後高四指事置於腰際，左掌變平向右前方打出。身體重心平於兩腳，左手或屈平，右膝微與前脚應同時垂於地面。

如此前進交互練習，喊停時，上步成預備姿勢。

討

預備姿勢：與對打同。



預備姿勢 第二節 打 (二)

右向左迴轉後，腳掌於前，與前左腳，左掌平面向上。



環 討 (一)

右手腕心向下，右臂與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向有前方踏出一步，與尖平面向右成弓步，同時右手腕，繼而後高四指事置於右腰際，左臂平面向下，由左向右迴轉後，握拳於胸前，頭向右擺。右手腕心應向上，左手腕心向下，肘尖指與正前方，兩腕應往觀右後方。

如此前進交互練習，喊停時上步成預備姿勢。



第三節 鎖

討

預備姿勢：與對打同。



心而後，右手腕心向上，由下向左前方伸出，繼則小臂向



鎖 討 (一)



下把前進後踢 (二)

於胸前，肘尖向下與兩腕間中央相對，頭向下傾，使兩腕視後方。

上退為右勢，左勢與此相反，左右勢交互練習，喊停時兩脚向中靠攏成立正姿勢。

第八節 下把前進後踢



預備姿勢

預備姿勢：與對打同。



下把前進後踢 (一)



下把前進後踢 (四)

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。

右腳向後踢，右腕與肩平，肘尖指與正經方兩腕應往觀左後方。



下把前進後踢 (二)

於左腰際，拳心向上，拳面向外，右掌由後得水平面向前打，最後握拳置於胸前，拳心向下，肘尖指與正前方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。



下把前進後踢 (三) B

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。

勢，頭向左擺，兩腕正視左後方。



下把前進後踢 (四)



下把前進後踢 (三) A

前進弓步(一)



第五節 前進

前進馬(一)



側・左平向右上方斜，平與肩平，目視右後者。

預備姿勢，與左右弓步同，
目・與前弓步同。

目・左膝不動，右膝
向左斜方拉，
翻打，足尖向
內勾，右手向下
拉，使於右膝外



前進弓步(二)



前進馬(二)

前進馬(三)



目・右膝不動，左膝
向右斜方拉，
翻打，足尖向
內勾，左手向下
拉，使於左膝外
方，右手向左上
方斜，左手與肩
平，目視左後者

預備姿勢，與左右
馬步同。

目・與前馬步同，
目・與前馬步同。

目・以左腳為軸，右
腳收回來，足跟
與左膝平(與B
A)・轉身

前進後馬(一)



第六節 前進後馬



前進馬(四)



前進後馬(二)

六、撥打封目



1. 甲乙二人對面坐，甲突自擊
中眼，欲封擊乙。



2. 乙欲以左手外擊甲之右手腕，
同時向左後方拉。



3. 乙出右手欲擊甲之咽喉。

七、撥打踢



1. 甲乙二人對面坐，甲突自
擊中腿出手槍。



2. 乙欲以左手外擊甲之右手
腕，同時以甲之右手腕向後
側方。



3. 乙出右手欲擊甲之咽喉。