

# 少林基本拳

## 第一段

- 一. 左衝拳
- 二. 右衝拳
- 三. 左推掌
- 四. 右推掌
- 五. 左切掌
- 六. 右切掌
- 七. 雙衝拳
- 八. 雙推掌
- 九. 左架打
- 十. 右架打

## 第二段

- 一. 馬步架擋
- 二. 弓步衝拳
- 三. 馬步鈎拳
- 四. 弓步架拳
- 五. 馬步下栽拳
- 六. 雙掛錘
- 七. 馬步架擋
- 八. 弓步衝拳
- 九. 馬步鈎拳
- 十. 弓步架拳
- 十一. 馬步下栽拳
- 十二. 雙掛錘





# 少林基本拳

## 第三段

- 一. 左推掌
- 二. 右推掌
- 三. 雙推掌
- 四. 右提膝穿掌
- 五. 左扑步劈掌
- 六. 左弓步架掌
- 七. 左提膝穿掌
- 八. 右扑步劈掌
- 九. 右弓步架掌