

緊張

左	右	左右前後	前/後	左/右
6.3 6.3	6.3 6.3	6.3 6.3	6.3	6.3 6.3
6.3	6.3	6.3 6.3	6.3	

拳上

左	右	左右前後	前/後	左/右
6.3 6.3	6.3 6.3	6.3 6.3	6.3	6.3 6.3
6.3	6.3	6.3 6.3	6.3	

右

左	右	左右前後	前/後	左/右
6.3 6.3	6.3 6.3	6.3 6.3	6.3	6.3 6.3
6.3	6.3	6.3 6.3	6.3	

左

左	右	左右前後	前/後	左/右
6.3 6.3	6.3 6.3	6.3 6.3	6.3	6.3 6.3
6.3	6.3	6.3 6.3	6.3	

右捻

左	右	左右前後	前/後	左/右
6.3 6.3	6.3 6.3	6.3 6.3	6.3	6.3 6.3
6.3	6.3	6.3 6.3	6.3	

## 左捻

左	右	左右前後	前/後	左/右
6.3   6.3	6.3   6.3	6.3   6.3	6.3	6.3   6.3
6.3	6.3	6.3   6.3	6.3	

## 開閉

左	右	左右前後	前/後	左/右
6.3   6.3	6.3   6.3	6.3   6.3	6.3	6.3   6.3
6.3	6.3	6.3   6.3	6.3	

## 前屈

左	右	左右前後	前/後	左/右
6.3   6.3	6.3   6.3	6.3   6.3	6.3	6.3   6.3
6.3	6.3	6.3   6.3	6.3	

## 弛緩

左	右	左右前後	前/後	左/右
6.3   6.3	6.3   6.3	6.3   6.3	6.3	6.3   6.3
6.3	6.3	6.3   6.3	6.3	

## 片足

左	右	左右前後	前/後	左/右
6.3   6.3	6.3   6.3	6.3   6.3	6.3	6.3   6.3
6.3	6.3	6.3   6.3	6.3	