念头不正，终身不正

1、收拳——开马

2、双耕手——双摊手——收肘3、左衝拳——圈手——收肘4、右衝拳——圈手——收肘

5、左摊手——圈手——护手——伏手——圈手——护手——伏手——圈手——护手——拍手——正掌——圈手——收肘

6、右摊手——圈手——护手——伏手——圈手——护手——伏手——圈手——护手——拍手——正掌——圈手——收肘

7、左摁手——右摁手——双后摁手——双前摁手

8、双横栏手——双发手——双横栏手——双枕手——双托手——双窒手——双标手——双前摁手——双提手——收肘

9、左拍手——横掌——圈手——收肘

10、右拍手——横掌——圈手——收肘

11、左摊手——耕手——栏手——圈手——横掌——圈手——收肘

12、右摊手——耕手——栏手——圈手——横掌——圈手——收肘

13、左膀手——摊手——仰掌——圈手——收肘

14、右膀手——摊手——仰掌——圈手——收肘

15、左耕手——脱手——右耕手——脱手——左耕手——右耕手

16、连环拳——圈手——收肘

17、收马——松手各式要解

1、正身马：钳膝、提肛、涵胸、拔背、悬顶。钳膝，两膝内扣，将力卸向前方，有助於稳固。提肛，抽紧臀部肌肉，使腰身中直，同时亦锻炼胯部，使在转马时能更快反应。涵胸，胸部微张，气血上提。拔背，背部挺直，以蓄力於两肩。悬顶，双目平视前方，脑后与地面垂直。开马后，自然感觉重心下移，一力由膝向前卸走，一力由脚跟入地。

2、双耕手：双手齐出斜切（向前斜切）入午线。此处耕手，意在切入中线使入门敌手被带偏，此前敌手未接，不宜挥砍，故力往下走，接手后使敌手偏离。注意每一个招式，虽达力尽，力尽时手部片刻绷紧，结构最稳固，随后即松。

3、双摊手：双手齐翻上提成摊手。此处摊手，意当手被抓时，摊手发力可破敌手，故力从下往身前发，形成斜向上力，注意推肘出力。

4、收肘：双肘后撞，注意贴身提臂，收后双拳在胸际。意在身后，力在肘。

5、衝拳：出拳走至子午线，肘略贴身中走，拳至子午始加力前推，拳面保持向前，腕肘同时发力，力尽时手部有片刻绷紧（可理解为寸拳）。注意肩部不要随拳斜出。正确出拳配合正确的马步，拳力打尽后应有反作用力下走到脚跟入地。不正确的身形晃动全身受力。拳意应该贯穿敌身。

6、圈手：如摊手掌面上翻如90度角，逆时针转尽

7、慢摊手：首先如出拳走子午，掌背如钻渐翻為摊，沉肘内移，缓慢摊出，力在手背，发於腕肘。肘离身一拳左右即力尽。意在守中，摊手向前逼进，处处有力，力如抽丝，此时敌手入门，即有意摊探，可止可卸。

8、护手：沉肘為要，意在掌心，力在腕肘。即念对手入门，处处有力，则处处可至，如前摊手。

9、伏手：由护变伏，意由掌沉至腕沿，如鉤状，肘推而出。以上三手，主要是练习沉肘与运力的功夫，不可马虎。太极拳中，讲究处处用力如抽丝，力猛则丝断，力弱则无丝。我们寻求的是一种用力的精度。咏春此三手，讲究以简入道，由念达意，达到意力相生，就是反应速度与力量技巧的共同修炼。

10、拍手：此处拍手由中心处发，腕肘同时发力推至胸前，意在掌心。

11、正掌：由中心发，上推以打击敌人顎部（或者对方鼻骨可钉入其脑，海军陆战队有杀招如此）。

12、摁手：保持肘部内合，意在掌根，腕肘同由上至下发力，由肘运至掌根。三摁手，可看作一套由上往下发力的练习。

13、横拦手：手背向上，臂与肩平，意在小臂，保持一个稳定结构，似无力实有力。此式用於压制敌手及遇推搡。

14、发手：以肘带手，推力至掌沿，力推尽而收。若以掌带手走，则发力不稳，易损肩膊15、枕手：腕肘同沉，以使腕部下压以制敌手破其中路，故又名破中手。

16、脱手：枕手上翻如摊，腕翻肘内走，形成小幅度动作，意在掌心，以寻敌肘。17、窒手：覆手后收，意在腕沿。合力向身后下方，是带敌手同时压制其下走。

18、标手：意在手沿，意在向前侧方卸开敌手。小念头中，窒手之后是“标”，此“标”可以是标手也可以是标指，形态相似，发力和概念不一样。标指更需四指绷直，意在四指，取敌眼、喉。是攻击性的，不同於标手的防御性。

19、前摁手：以腕带手，以肘為辅。此处摁手，发力虽如前，但意不同，意在手沿，意敌手下走，跟带敌手使其偏侧，非同第一处摁手意在以掌挡斜。

20、提手：以腕带臂，意在整手及掌背，意在捨下追上，不出中门。或以腕背击敌顎部，或以提手止敌外门来手。

21、收拳：此处收拳，需先翻手沉肘。意由外转内，后肘撞。

22、拍手：此处拍手，有出手处发，距离较远，更重掌部运力，意為拉手，应注意收回时的沉肘，力留在掌心。

23、横掌：运力至尾指根至掌根的三角面。此处横掌為高横掌，打击在敌顎部侧面。第二处横掌，為耕圈手横掌，虽亦往高处打，实為低横掌，以打击敌肋腹部，故力在整掌。

24、衝摊手：此处摊手，快速打出，意在摊接压制，定势定位。练习摊手有大力时的结构，不出中门。变耕手时，意由外门转内门，将敌手耕带到下方。

25、单耕手：此处耕手為带敌手下走，需意在腕或手内侧，压制而下，不同於双耕手的卸

26、拦手：耕变拦手如双耕手变双摊手状，不同的是力在手内沿不在手背。意在由下到上止敌来手。

27、圈手横掌.见23

28、膀手：应在出拳处旋出，大臂与肩平，腕在子午中点，旋出是有穿带意。意在接敌来手利用旋转逐渐受力，能留接住来手。

29、摊手：此处力在腕及手背，為解错膀手的危机及压制已接来手。

30、仰掌：运力向上掌面成掌击。

31、脱手：由耕手变翻掌，一手翻时一手在中心处准备耕落。意在一手被抓以翻手脱开并留敌手，另一手同时打落。视為咏春黐手打。即一手粘著一手打人。

32、连环拳：拳由中出，连环打出，上打下收，发拳松柔，打点而收，密如雨打。运力在肘，以肘推拳。注意鬆紧变化，收发时松，打尽时紧。李小龙的速度是一秒六至八拳。

1、二字钳阳马

双脚分开与肩齐，脚尖连线与脚跟连线形成个大写“二”字，膝盖内钳，不要钳太过，会疼的。膝盖不能过脚尖。

提臀，迈克尔杰克逊那个动作。嗯，不要凸臀。

含胸，不知道怎么描述

学习完小念头后，接著会接受一些基本训练如连环日字冲拳(又称扯空拳)、转马、进退马、单黐手、盘手、双黐手(黐手约分为七节)，完成第一节黐手后便开始学习寻桥套路。寻桥是咏春第二套拳法，配合了马步、身法及脚法，严守上中下三路，亦有攻击动作。咏春有三式拳法

直线冲拳、

抽拳

勾拳

而寻桥则收录了抽拳。

直撑腿

斜撑腿

但以咏春拳理推论，则应该有三式脚法。

注: 拳谱中所述如身「微」向左、右转，即90度转马，而身向左、右转，即180度转马。

-------------------------------------------------------------------------------

1. 预备式

双脚靠合立正，两手垂於两腿侧，眼向前望，舌顶上颚。

-------------------------------------------------------------------------------

2. 立正抱拳

依循上式，两手从双腿侧提起至胸侧，两手握拳，拳心向上，拳背向下，双臂稍微用力向后拉。

-------------------------------------------------------------------------------

3. 正身二字拑羊马

依循上式，两膝微曲，双脚掌向左右分开(以45度先分开两脚尖，后分开两脚跟，脚掌贴著地面，不可离地)，挺胸收腹，臀部不可向后突出。

-------------------------------------------------------------------------------

4.下交叉耕手

依循上式，双拳变掌向前交叉下插，左手在上，右手在下，掌背向上，掌心向下。

-------------------------------------------------------------------------------

5. 上交叉摊手

依循上式，上臂不动，曲肘将两前臂提起，并保持交叉之势，左手在内，右手在外，掌背向外，而掌心向内。

-------------------------------------------------------------------------------

6. 收拳

依循上式，双掌握拳，一起收回胸侧，两臂微用力向后拉，拳心向上，拳背向下。

-------------------------------------------------------------------------------

7. 左日字冲拳

 依循上式，将左拳移至胸部中线，尾指向下，拳头与胸口保持一个拳头位距离，向前直线冲出，至手臂伸尽时，左拳摊开向前穿，掌心向天，左掌以手腕为轴心，作一内圈手后握拳，将左拳收回胸侧。上述乃一连串动作，中间不要停顿。

-------------------------------------------------------------------------------

8. 右日字冲拳

依循上式，将右拳移至胸部中线，尾指向下，拳头与胸口保持一个拳头位距离，向前直线冲出，至手臂伸尽时，右拳摊开向前穿，掌心向天，右掌以手腕为轴心，作一内圈手后握拳，将右拳收回胸侧。上述乃一连串动作，中间不要停顿。

-------------------------------------------------------------------------------

9. 正身穿桥

依循上式，双拳变掌，掌心互对，同向前穿与胸齐，当双掌与胸口距离约有一个拳头位时，稍停，双掌遂向前标出，掌心互对，高及头部

-------------------------------------------------------------------------------

10. 左右拦手

依循上式，双掌向内回收(使上臂和前臂屈曲成90度角)，左手在上，右手在下，掌心向地，左掌在右肘上，右掌置於左肘下，同时身微向左转成左侧身拑羊马，面向左方，双臂不动，再将身向右转成右侧身拑羊马，面向右方，最后将身转回左方成左侧身拑羊马，面向左方。

-------------------------------------------------------------------------------

11. 双伏手、三拍手

依循上式，两手向左右分开，掌心向地，埋肘，将左手反转成摊手，掌心向天，同时用右掌由外而内轻拍往左肘部曲处，拍时应掌指向前而同时左肘轻往上托，再将右掌向外翻成摊手，掌心向天，左掌随即由外而内拍往右肘部曲处，拍时掌指亦向前而同时右肘轻往上托，最后重复将左手向外翻成摊手，掌心向天，右掌随即拍往左肘部曲处。(三式拍手乃连串动作，中间不要停顿。)

-------------------------------------------------------------------------------

12. 正掌三式

依循上式，右掌沿左手桥面中线打出，掌心向外，

掌指向天，左手随即收回成左护掌靠於右肘位置，再将左掌沿右手桥面中线打出，右手随即收回成右护掌靠於左肘位置，最后重复将右掌沿左手桥面中线打出而左掌则变拳收回左胸侧。(三式正掌乃连串动作，中间不要停顿。)

-------------------------------------------------------------------------------

13. 转身右拦手

依循上式，右掌向内回收 (使上臂和前臂屈曲成90度角) 横置於胸前，掌心向地，右臂不动，同时将身向右转成右侧身拑羊马，面向右方。

-------------------------------------------------------------------------------

14. 上交叉摊手

 依循上式，右掌向外翻成斜摊手势置於胸前，掌心向内，同时将左掌摊出置於右前臂上成交叉之势，掌心向内。

-------------------------------------------------------------------------------

15. 转马侧身右膀手

依循上式，将身微向左转成左侧身拑羊马(面朝正方，即开拳时的位置)，同时将右手肘部抛出成高膀手，掌心向外，放松手腕，右上臂应与上身保持若90度之势，而左手则变护掌靠於右肘位置。

-------------------------------------------------------------------------------

16. 转身右拦手

依循上式，将身微向右转成右侧身拑羊马，面向右方，同时间右膀手顺势往右方一拦变成右拦手横置於胸前，而左手则变拳回收於左胸侧。

-------------------------------------------------------------------------------

重复

 14 - 16

动作两次

-------------------------------------------------------------------------------

17. 右拦手冲拳

依循上式，将左拳移至胸部中线，尾指向下，拳头与胸口保持一个拳头位距离，向前直线沿右拦手桥面冲出，右手随即变拳收回右胸侧。

-------------------------------------------------------------------------------

18. 正身左横杀颈手

依循上式，将身微向左转成正身拑羊马(面朝正方，即开拳时的位置)，同时将左手打横往左方分开，掌心向地，分开后左臂与身体成一直线。

-------------------------------------------------------------------------------

19. 正身左伏手

依循上式，将左手用肘底力拉回胸部中线，左肘微曲，掌心斜向地，掌指向前，放松手腕。

-------------------------------------------------------------------------------

20. 脱手、标指、圈手、收拳

依循上式，先将右拳变掌靠於左伏手肘上，掌心向天，随即右掌沿左手桥面向前直标成标指手，掌心向左，高及喉部，左手随即变拳收回左胸侧，当右臀伸尽时，将右手向外翻成掌心向天，再以手腕为轴心作一内圈手后握拳，将右拳收回右胸侧。

-------------------------------------------------------------------------------

21. 正身穿桥

依循上式，双拳变掌，掌心互对，同向前穿与胸齐，当双掌与胸口距离约有一个拳头位时，稍停，双掌遂向前标出，掌心互对，高及头部。

-------------------------------------------------------------------------------

22. 左右拦手

依循上式，双掌向内回收(使上臂和前臂屈曲成90度角)，右手在上，左手在下，掌心向地，右掌在左肘上，左掌置於右肘下，同时身向右转成右侧身拑羊马，面向右方，双臂不动，再将身向左转成左侧身拑羊马，面向左方，最后将身转回右方成右侧身拑羊马，面向右方。

-------------------------------------------------------------------------------

23. 双伏手、三拍手

依循上式，两手向左右分开，掌心向地，埋肘，将右手反转成摊手，掌心向天，同时用左掌由外而内轻拍往右肘部曲处，拍时应掌指向前而同时右肘轻往上托，再将左掌向外翻成摊手，掌心向天，右掌随即由外而内拍往左肘部曲处，拍时亦掌指向前而同时左肘轻往上托，最后重复将右手向外翻成摊手，掌心向天，左掌随即拍往右肘部曲处。(三式拍手乃连串动作，中间不要停顿。)

--------------------------------------------------------------------------------

24. 正掌三式

依循上式，左掌沿右手桥面中线打出，掌心向外，掌指向天，右手随即收回成右护掌靠於左肘位置，再将右掌沿左手桥面中线打出，左手随即收回成左护掌靠於右肘位置，最后重复将左掌沿右手桥面中线打出而右掌则变拳收回右胸侧。(三式正掌乃连串动作，中间不要停顿。)  --------------------------------------------------------------------------------

25. 转身左拦手

依循上式，左掌向内回收(使上臂和前臂屈曲成90度角) 横置於胸前，掌心向地，左臂不动，同时将身向左转成左侧身拑羊马，面向左方。

--------------------------------------------------------------------------------

26. 上交叉摊手

依循上式，左掌向外翻成斜摊手势置於胸前，掌心向内，同时将右掌摊出置於左前臂上成交叉之势，掌心向内。

--------------------------------------------------------------------------------

27. 转马侧身左膀手  依循上式，将身微向右转成右侧身拑羊马(面朝正方即开拳时的位置)，同时将左手肘部抛出成高膀手，掌心向外，放松手腕，左上臂应与上身保持若90度之势，而右手则变护掌靠於左肘位置。

--------------------------------------------------------------------------------

28. 转身左拦手

依循上式，将身微向左转成左侧身拑羊马，面向左方，同时间左膀手顺势往左方一拦变成左拦手横置於胸前，而右手则变拳回收於右胸侧。

--------------------------------------------------------------------------------

重复 26 - 28 动作两次

--------------------------------------------------------------------------------

29. 左拦手冲拳

依循上式，将右拳移至胸部中线，尾指向下，拳头与胸口保持一个拳头位距离，向前直线沿左拦手桥面冲出，左手随即变拳收回左胸侧。

--------------------------------------------------------------------------------

30. 正身右横杀颈手  依循上式，将身微向右转成正身拑羊马(面朝正方即开拳时的位置)，同时将右手打横往右方分开，掌心向地，分开后右臂与身体成一直线。

-------------------------------------------------------------------------------

31. 正身右伏手

依循上式，将右手用肘底力拉回胸部中线，右肘微曲，掌心斜向地，掌指向前，放松手腕。  --------------------------------------------------------------------------------

32. 脱手、标指、圈手、收拳

依循上式，先将左拳变掌靠於右伏手肘上，掌心向天，随即左掌沿右手桥面向前直标成标指手，掌心向右，高及喉部，右手随即变拳收回右胸侧，当左臀伸尽时，将左手向外翻成掌心向天，再以手腕为轴心作一内圈手后握拳，将左拳收回左胸侧。

--------------------------------------------------------------------------------

33. 正身左拦手

依循上式，将左手横置於胸前(使上臂和前臂屈曲成90度角)，左掌握拳，拳心向地，左臂不动。

--------------------------------------------------------------------------------

34. 转身左拦手直撑腿

依循上式，身微向左转成左侧身拑羊马，面向左方，左拦手顺势往左方一拦，同时间左脚向前直撑，高及腹部，脚指向天。(撑腿时双膊不动，上身不可摇晃不定，当左腿撑尽时不可回收。)

35. 侧身迫步膀手三式

依循上式，左脚向左前方落下，左脚落地时将右脚拖前一步，同时将右肘抛出成高膀手，掌心向外，放松手腕，面朝正方(即开拳时的位置)，右上臂应与上身保持若90度之势，而左手则变护掌靠於右肘位置，继续将双掌向外翻成交叉摊手置於胸前，右掌在外，左掌在内，掌心向内，再将左脚向左前方踏上一步，而右脚亦拖前一步，同时间再将右肘抛出成高膀手，左手则变护掌靠於右肘位置，面朝正方，重复将双掌向外翻成交叉摊手置於胸前，右掌在外，左掌在内，掌心向内，将左脚向左前方踏上一步，而右脚亦拖前一步，同时间将右肘抛出成高膀手，左手则变护掌靠於右肘位置。

--------------------------------------------------------------------------------

36. 侧身右抽拳

依循上式，右膀手握拳以半弧形由下而上抽往左方中线，高及喉部，拳背向外，而左手随即变拳收回左胸侧，面向左方。

--------------------------------------------------------------------------------

37. 正身右伏手

依循上式，将身微向右转，面朝正方(即开拳时的位置)，同时右手用肘底力拉回胸部中线，右肘微曲，掌心斜向地，掌指向前，放松手腕。

--------------------------------------------------------------------------------

38. 脱手、标指、圈手、收拳

依循上式，先将左拳变掌靠於右伏手肘上，掌心向天，随即左掌沿右手桥面向前直标成标指手，掌心向右，高及喉部，右手随即变拳收回右胸侧，当左臀伸尽时，将左手向外翻成掌心向天，再以手腕为轴心作一内圈手后握拳，将左拳收回左胸侧。

--------------------------------------------------------------------------------

39. 正身右拦手

依循上式，将右手横置於胸前(使上臂和前臂屈曲成90度角)，右掌握拳，拳心向地，右臂不动。

--------------------------------------------------------------------------------

40. 转身右拦手直撑腿

依循上式，身微向右转成右侧身拑羊马，面向右方，右拦手顺势往右方一拦，同时间右脚向前直撑，高及腹部，脚指向天。(撑腿时双膊不动，上身不可摇晃不定，当右腿撑尽时不可回收。)

--------------------------------------------------------------------------------

41. 侧身迫步膀手三式

依循上式，右脚向右前方落下，右脚落地时将左脚拖前一步，同时将 左肘抛出成高膀手，掌心向外，放松手腕，面朝正方(即开拳时的位置)，左上臂应与上身保持若90 度之势，而右手则变护掌靠於左肘位置，继续将双掌向外翻成交叉摊手置於胸前，左掌在外，右掌在内，掌心向内，再将右脚向右前方踏上一步，而左脚亦拖前一步，同时间再将左肘抛出成高膀手，右手则变护掌靠於左肘位置，面朝正方，重复将双掌向外翻成交叉摊手置於胸前，左掌在外，右掌在内，掌心向内，将右脚向右前方踏上一步，而左脚亦拖前一步，同时间将左肘抛出成高膀手，右手则变护掌靠於左肘位置。

--------------------------------------------------------------------------------

42. 侧身左抽拳

依循上式，左膀手握拳以半弧形由下而上抽往右方中线，高及喉部，拳背向外，而右手随即变拳收回右胸侧，面向右方。

--------------------------------------------------------------------------------

43. 正身左伏手

依循上式，将身微向左转，面朝正方(即开拳时的位置)，同时左手用肘底力拉回胸部中线，左肘微曲，掌心斜向地，掌指向前，放松手腕。

--------------------------------------------------------------------------------

44. 脱手、标指、圈手、收拳

36. 依循上式，先将右拳变掌靠於左伏手肘上，掌心向天，随即右掌沿左手桥面向前直标成标指手，掌心向左，高及喉部，左手随即变拳收回左胸侧，当右臀伸尽时，将右手向外翻成掌心向天，再以手腕为轴心作一内圈手后握拳，将右拳收回右胸侧。

--------------------------------------------------------------------------------

45. 转身左直撑腿

依循上式，身微向左转成左侧身拑羊马，面向左方，同时间左脚向前直撑，高及腹部，脚指向天。(撑腿时双膊不动，上身不可摇晃不定，当左腿撑尽时不可回收。)

--------------------------------------------------------------------------------

46. 迫步双低膀三式

依循上式，左脚向左前方落下，左脚落地时将右脚拖前一步，同时将双肘抛出成低膀手，抛出后，上臂与前臂微曲成45度，两手腕在腹部中线位，双掌心向外，放松手腕，继续将双掌向外翻成双摊手，埋肘，再将左脚向左前方踏前一步，右脚亦拖前一步，同时再将双肘抛出成低膀手，继而双掌向外翻成双摊手，重复左脚向左前方踏前一步，右脚亦拖前一步，同时将双肘抛出成低膀手。

--------------------------------------------------------------------------------

47. 并步双问手

依循上式，左脚先踏前半步，右脚再踏前成并步(即与左脚靠齐)，同时将双低膀手依中线由下往上拨成双问手，两掌心向外，高及头部。

--------------------------------------------------------------------------------

48. 双窒手、双正掌

依循上式，双问手用肘底力向后回收於胸部中线，埋肘，掌心向前，再将双掌向前推出，高与胸齐。

--------------------------------------------------------------------------------

49. 圈手、收拳

依循上式，双掌作一内圈手后握拳，拳心向天，将双拳回收於胸侧。

--------------------------------------------------------------------------------

50. 转身右直撑腿  依循上式，上身不动，先将右脚往后移一步，身体重心放於左腿上，双膝向右转，面向右方，同时提起右脚向前直撑，高及腹部，脚指向天。(撑腿时双膊不动，上身不可摇晃不定，当右腿撑尽时不可回收。)

--------------------------------------------------------------------------------

51. 迫步双低膀三式

依循上式，右脚向右前方落下， 右脚落地时将左脚拖前一步，同时将双肘抛出成低膀手，抛出后，上臂与前臂微曲成45度，两手腕在腹部中线位，双掌心向外，放松手腕，继续将双掌向外翻成双摊手，埋肘，再将 右脚向右前方踏前一步，左脚亦拖前一步，同时再将双肘抛出成低膀手，继而双掌向外翻成双摊手，重复右脚向右前方踏前一步，左脚亦拖前一步，同时将双肘抛出成低膀手。

--------------------------------------------------------------------------------

52. 并步双问手

依循上式，右脚先踏前半步，左脚再踏前成并步(即与右脚靠齐)，同时将双低膀手依中线由下往上拨成双问手，两掌心向外，高及头部。

--------------------------------------------------------------------------------

53. 双窒手、双正掌

依循上式，双问手用肘底力向后回收於胸部中线，埋肘，掌心向前，再将双掌向前推出，高与胸齐。

--------------------------------------------------------------------------------

54. 圈手、收拳

依循上式，双掌作一内圈手后握拳，拳心向天，将双拳回收於胸侧。

--------------------------------------------------------------------------------

55. 转身左斜撑腿

依循上式，将身体重心放於右腿上，双膝微向左转，面朝正方(即开拳时的位置)，同时间提起左脚乘转动之势将左脚向左方斜线撑出，高及腹部，左脚撑尽后不可回收。

--------------------------------------------------------------------------------

56. 侧身按掌三式

依循上式，左脚撑尽后就在该点落 下，左脚落地时将右脚拖近左脚成右侧身拑羊马，面微向右方，同时间左拳变掌往阴部前方中线位置下按，掌心向下，掌指向右，随即身微左转成左侧身拑羊马，面微向左方，右拳变掌往阴部前方中线位置下按，掌心向下，掌指向左，同时左掌握拳收回左胸侧，重复身微右转成右侧身拑羊马，面微向右方，同时间左拳变掌往阴部前方中线位置下按，掌心向下，掌指向右，同时右掌握拳收回右胸侧。

--------------------------------------------------------------------------------

57. 侧身左按掌冲拳

依循上式，身微左转成正身拑羊马，面朝正方 (即开拳时的位置)，而左掌握拳从中线胸部位置冲出，尾指向下。

--------------------------------------------------------------------------------

58. 正身连环冲拳二式

依循上式，先将右拳靠往左肘部再沿左前臂桥面向前直线冲出，尾指向下，左拳亦同时回收於胸前中线，靠右肘部，随即左拳再沿右前臂桥面向前直线冲出，而右拳亦同时回收於右胸侧。上述乃一连串动作，中间不要停顿。

--------------------------------------------------------------------------------

59. 立正收式

依循上式，将左拳收回胸侧，双脚靠合立正收式