

入門長拳動作名称

番号	号令	名 称	ピンイン	
1	(1)	併歩抱拳	Bìngbùbàoquán	ビンブウバオチュエン
2	(2)	弓歩衝（冲）拳	Gōngbùchōngquán	ゴンブウチュンチュエン
3	(3)	弓歩撩掌	Gōngbùliáozhǎng	ゴンブウリアオジャン
4	(4)	仆歩下截掌	Pūbùxiàjiézhǎng	プウブウシアジェジャン
5	(5)	弓歩上架掌	Gōngbùshàngjiàzhǎng	ゴンブウシャンジャジャン
6	(6)	震脚弓歩双推掌	Zhènjiǎogōngbùshuāngtuīzhǎng	ジェンジャオゴンブウシュアントウエイジャン
7	(7)	轉身歇歩衝（冲）拳	Zhuǎnshēnxiēbùchōngquán	ズワンシェンシェブウチュンチュエン
8	(8)	弓歩衝（冲）拳	Gōngbùchōngquán	ゴンブウチュンチュエン
9	(1)	虚歩下掛掌	Xūbùxiàguàzhǎng	シブウシアグアジャン
10	(2)	転跳歩震脚衝（冲）拳	Zhuǎntiàobùzhènjiǎochōngquán	ズワンティアオブウジェンジャオチュンチュエン
11	(3)	併歩推掌	Bìngbùtuīzhǎng	ビンブウトウエイジャン
12	(4)	進歩右単拍脚	Jìnbùyòudānpāijiǎo	ジンブウヨウダンパイジャオ
13	(5)	進歩左単拍脚	Jìnbùzuǒdānpāijiǎo	ジンブウズオダンパイジャオ
14	(6)	弓歩衝（冲）拳	Gōngbùchōngquán	ゴンブウチュンチュエン
15	(7)	轉身弓歩上勾拳	Zhuǎnshēngōngbùshànggōuquán	ズワンシェンゴンブウシャンゴウチュエン
16	(8)	彈腿衝（冲）拳	Dàntuǐchōngquán	ダントウエイチュンチュエン
17	(1)	左右弓歩換衝（冲）拳	Zuǒyòugōngbùhuànchōngquán	ズオヨウゴンブウホワンチュンチュエン
18	(2)	烏龍盤打	Wūlóngpándǎ	ウーロンパンダ
19	(3)	弓歩上衝（冲）拳	Gōngbùshàngchōngquán	ゴンブウシャンチュンチュエン
20	(4)	虚歩擺掌	Xūbùbǎizhǎng	シブウバイジャン
21	(5)	併歩抱拳	Bìngbùbàoquán	ビンブウバオチュエン