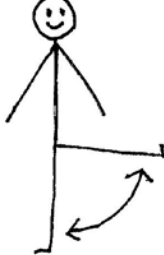
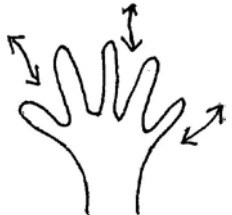
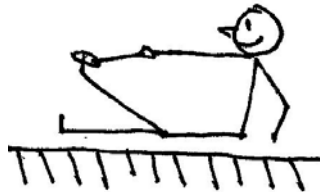
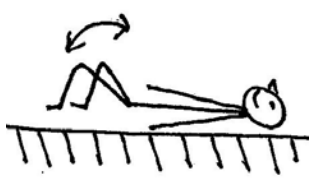
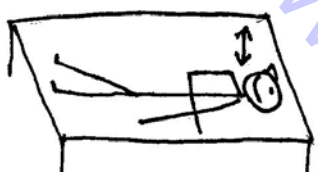
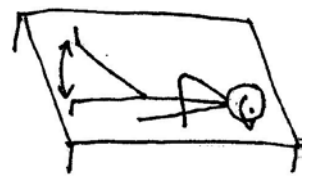


初(24 式)

A01 〈初〉 转腰: 左 	A02 〈初〉 转腰: 右 	A03 〈初〉 转腰: 右/左 	A04 〈初〉 右/左弯腰 
A05 〈初〉 前/后弯腰 	A06 〈初〉 大腿拉筋 	A07 〈初〉 蹲下/站立(1) 	A08 〈初〉 肩: 前/后 
A09 〈初〉 肩: 上/下 	A13 〈初〉 脚掌: 右/左 	A14 〈初〉 脚掌: 上/下(1) 	A15 〈初〉 脚掌: 开合 
B01 〈初〉 向前提膝 	B03 〈初〉 横提大腿: 直腿 	C14 〈初〉 □頭: 右/左 	C15 〈初〉 头: 前/后 

C21 〈初〉 压掌：手指拉筋 	C22 〈初〉 手指开合 	D01 〈初〉 大腿拉筋 	D02 〈初〉 屈膝开合 
D03 〈初〉 抬肩 	D04 〈初〉 俯身向后提手口 	D08 〈初〉 侧身横提大腿：直腿 	D15 〈初〉 屈膝提腰 