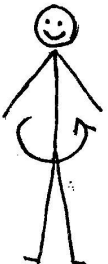
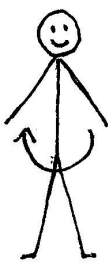
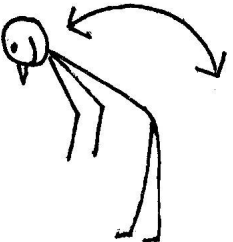
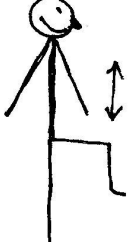
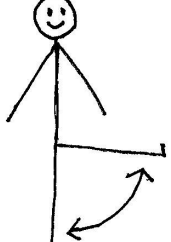
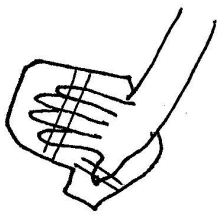
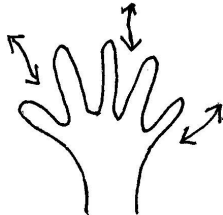
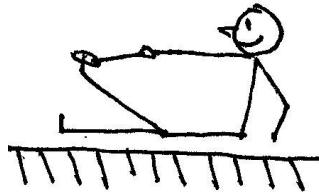
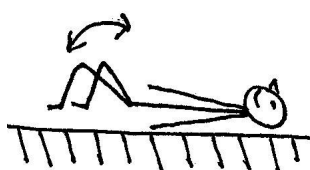
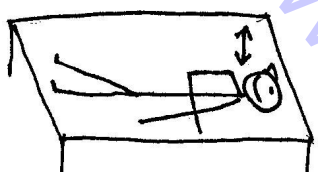
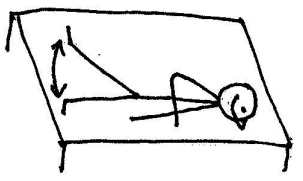


初(24 式)

A01 〈初〉 轉腰：左 	A02 〈初〉 轉腰：右 	A03 〈初〉 轉腰：右/左 	A04 〈初〉 右/左彎腰 
A05 〈初〉 前/後彎腰 	A06 〈初〉 大腿拉筋 	A07 〈初〉 蹲下/站立(1) 	A08 〈初〉 肩：前/後 
A09 〈初〉 肩：上/下 	A13 〈初〉 腳掌：右/左 	A14 〈初〉 腳掌：上/下(1) 	A15 〈初〉 腳掌：開合 
B01 〈初〉 向前提膝 	B03 〈初〉 橫提大腿：直腿 	C14 〈初〉 頭：右/左 	C15 〈初〉 頭：前/後 

C21 〈初〉 壓掌：手指拉筋 	C22 〈初〉 手指開合 	D01 〈初〉 大腿拉筋 	D02 〈初〉 屈膝開合 
D03 〈初〉 抬肩 	D04 〈初〉 俯身向後提手踭 	D08 〈初〉 側身橫提大腿：直腿 	D15 〈初〉 屈膝提腰 