

小念頭

- 起 式： 双腿並立，双手下垂放在兩腿側，全身放鬆，集中精神。
- 握 拳： 握拳至左右胸部上方，拳心各上，前臂與地面平衡。
- 屈膝插掌： 双掌向地面 45° 下插，同時屈膝，膝不可過腳尖，收拳。
- 開 馬： 以腳跟為圓心，双腳掌向外滑出，弧形愈大愈好；以腳尖為圓心，双腳向外滑出成二字掛羊馬。腳尖內扣不超過 30 度，膝與腳尖同一方向，膝不過腳尖，以兩腳跟距離中點為重心，上身放鬆直立，收腹提肛，十趾抓地，眼看前方下巴 15 呎外。
- 日字衝撻： 左手握拳放在前胸中間，用肘推出，拳不過下巴，拳變掌，指尖向自己，直手圈掌，握拳反手收拳，左、右、左共做三次。
- 攤 手： 左拳變掌，指尖向前，掌背向外，用肘向前旋轉推出，肘底移向中綫，指尾垂地。
- 圈 手： 指尖向自己，順時針轉動手腕成護手。
- 護 手： 用肘收回護手至前胸，指尖向上。
- 伏 手： 將手掌跌下成伏手，指尖向自己，掌背向外，用肘沿中綫推出。
- 護 手： 伏手放鬆，肘微推出少許，圈手成護手。循環各做二次，左掌抹向右肩，抹手放回前胸，指尖向前，用肘推出，成正身撐掌，圈手收拳，左、右、左共做三次。
- 左抹掌： 左護手放鬆，用掌根（底部）抹去右肩高度與肩齊不可過肩。

- 左正身撐掌： 將左抹手放回胸前，肘不動，指尖指各正前方，用肘將掌根送出，指尖向上，掌根高度與口部齊高，將手放鬆，長橋圈手，反手收拳。
- 右抹掌： 右手攤，護，伏三手做三次後，做右抹掌，與左抹掌相同。
- 左抹掌： （同上）
- 左側禁掌： 左握拳變掌，掌心向下，指尖儘量向上，用掌根向下壓盡。
- 右側禁掌： 與左側禁掌相同
- 後撐掌： 將双掌放於腰外方，指尖向下，45 度用掌根向下推出。
- 前撐掌： 將双掌放於胸前，指尖微向上用掌根 45 度向前撐出。
- 反手橫欄： 双手在下前方成交叉，左手在上，向上拋起成橫欄手，肘成 90 度，肘不高於肩，亦不過肩扣姆指，掌與前臂成手刀形，手指尾與肘成一直綫微向上。
- 標手： 跌踉，双手手指分指向兩旁，双掌左右伸直，可過肩，成一水平。
- 歸中： 左右双手放鬆，稍微提起不過頭，姆指向身體，由上橫畫一弧，至胸前以後臂伸直前臂 45 度向下左右双腕婉互交，左手在上引腕至胸前，跌踉（要埋踉）至胸前，双手成手刀狀，用肘推前，扣姆指微向下壓，成「抗」手。
- 外圈掌： 截抗手反成攤手，內圈手成按掌，突然用肘拖手腕向後下壓，指手微向上成「窒手」
- 双標手： 放鬆，用踉將双掌送出，指尖向前微向上，不可高過鼻。
- 下按掌： 双手伸直，用掌根向上向下，按至身至 45 度，指尖向上，双掌手指，指向自己，双腕向上提升至與肩齊，手指向下成双「蹄手」鬆手反手成掌，長橋圈手收拳。
- 左三關截手： 拳化掌、用掌根 45 度握出、稍過胸正中，掌心 45 度向橫推出。
- 彈手： 放鬆手，踉不動為圓心，扣姆指用腕向左 45 度上方彈出，指尖向橫，掌心斜向自己（與伏手不同）

- 側身撐掌：放鬆手掌，用掌緣（尾指下方掌部）向前撐出，不可高于咀部，鬆掌長橋圈手收拳。
- 右三關截：彈手側撐掌與左相同
- 左膀（縛）手：左拳變掌攤手推出一半拋踳向上，踳稍高，橫過肩，掌45度指向下。腕骨在胸中前方
- 下攤手：將踳跌向胸前收埋踳，指尖向上前臂成一水平。
- 正身撐掌：鬆掌，指尾向下，用踳將掌根向前撐出，高度與肩齊，長橋圈手收拳。
- 右膀手：右下攤手，右正身撐掌與左相同。
- 左標手：左拳變掌，旋轉標向正前方，高度與鼻齊
- 左枕手：鬆掌，踳向下跌及埋踳手成手刀狀扣姆指
- 下側印掌：鬆掌用踳向前，將掌緣印向對方肋骨處，（稍向上）長橋圈手收拳。
- 右標手，枕手，下側印掌與左相同
- 左高攤手：拳變掌成攤手，掌稍過中綫向左前方45度推出，掌與肩齊不過膊。
- 下耕手：以肘為圓心不動，將掌擺向左方向用手刀向左下方45度削出。
- 高攤：鬆掌立刻變回高攤
- 側撐掌：鬆掌，用掌緣向對方下巴撐出，長橋圈手收拳
- 右高攤：耕手，高攤。側撐與左相同
- 左插手：拳變掌旋轉向中下方插出，指尾向地，掌背向外
- 脫手：右拳變掌，掌心向上，掌背貼在左肘前方，左手旋轉收拳，左手同時向下削出
- 左右左右共做四次
- 中心拳：當右手成下削反左打中心拳，右手同時收拳，左右左各打三拳，再長橋圈手收拳。
- 收式：拍左腳，同時雙拳變掌，慢慢放鬆按下口部微微吐氣。

此乃初步念頭，熟練後，動作會有適當調整，及（因目的不同）有數種練法。

練此拳時，切忌閉氣，放鬆練習，不可着意用力，此拳只是訓練手部移動軌跡及正確位置，每做完一吓，要放鬆再做另一吓，留意自己馬步是否正確、攤伏、護手要慢，全套拳以現在你們標準約五分鐘為一次。

〈此乃同社網頁，只供內部傳閱，不得對外發放，敬希注意〉