

第 63 屆體育節

2020 健身氣功全港公開賽



全民運動
SPORT FOR ALL

健身氣功~易筋經

比賽版

預備勢

1	韋馱獻杵第一勢	一次
2	韋馱獻杵第二勢	一次
3	韋馱獻杵第三勢	一次
4	摘星換斗勢	左右各一次
5	倒拽九牛尾勢	左右各一次
6	出爪亮翅勢	一次
7	九鬼拔馬刀勢	左右各一次
8	三盤落地勢	一次最低式
9	青龍探爪勢	左右各一次
10	臥虎撲食勢	左右各一次
11	打弓勢	一次全屈式，鳴天鼓 3 遍，
12	掉尾勢	左右各一次
13	收勢	一次

第 63 屆體育節

2020 健身氣功全港公開賽



全民運動
SPORT FOR ALL

健身氣功~五禽戲

比賽版

預備勢	起勢…調息	一次
1	虎舉	兩次
2	虎撲	左右各一次
3	鹿抵	左右各一次
4	鹿奔	左右各一次
5	熊運	左右各一次
6	熊晃	左右各一次
7	猿提	左右各一次
8	猿摘	左右各一次
9	鳥伸	左右各一次
10	鳥飛	左右各一次

收勢…引氣歸元調息 1 次；攏氣，手落下，腳收回。

每一戲之間的調息動作取消，各戲直接銜接。

健身氣功~六字訣

比賽版

預備勢

1	“噓”字訣	兩次
2	“呵”字訣	左右各一次
3	“呼”字訣	左右各一次
4	“呬”字訣	左右各一次
5	“吹”字訣	左右各一次
6	“嘻”字訣	左右各一次
7	收勢…按丹田	左右各三次

第 63 屆體育節

2020 健身氣功全港公開賽



全民運動
SPORT FOR ALL

健身氣功~八段錦

比賽版

預備勢

1	雙手托天理三焦	三次
2	左右開弓似射雕	左右各一次
3	調理脾胃須單舉	左右各一次
4	五勞七傷往後朝	左右各一次
5	搖頭擺尾去心火	左右各一次
6	兩手攀足固腎腰	三次
7	攢拳怒目增氣力	左右各一次
8	背後七癩百病消	三次

收勢