1. 手臂绕环

双脚开立准备，双手兰花指，手背朝前。第一拍，双手体前向上，手臂紧贴耳后，虎口朝前，掌心向外，中指用力向上延伸。第二拍，双手向后还原体侧，双肩展开，肩胛骨内收。

2.踢腿

向旁开左腿，屈膝，左斜后45°撤右腿，左手扶墙。第一拍，右脚绷脚尖直膝上抬。第二拍，直膝还原。

1. 弹肩

双脚开立准备，双手十指相扣，双手向上推掌根向上，大小拇指相触，体前屈，脊柱延伸，抬头，双脚不动，双手落与镜面，手臂朝前。

1. 手臂

双脚开立准备，双手拿木棍放于体后，双手分开与肩同宽，手背朝前，手腕放松，双肩展开下沉，肩胛骨内收，手臂有力向后向上抬动。

1. 展胸夹背

双脚开立准备，双手高举向上，大臂紧贴耳后，虎口朝前，掌心向外，中指用力向上延伸。第一拍，双手握空心拳，屈肘展胸夹背，手肘紧贴侧腰，压腕，大小手臂大于90°。

**大腿前侧**

1) 正步位站立，双手插腰准备（大腿前侧与地面平行）第一拍右腿屈膝上抬（右大腿前侧与地面平行，右小腿与地面垂直，大腿后侧与小腿后侧成90°）。第二拍 右腿直膝前点地（大腿前侧收紧，脚趾轻点地）。第三拍直膝上抬。第四拍，直膝还原点地。

2) 双手前后交握，体前十指相扣，掌心朝下，左脚向旁打开，左斜后45°直膝撤腿准备。第一拍右腿屈膝上抬，（右膝出右肩，大小腿大于90°”）。第二拍左斜后脚尖点地直膝还原。第三拍绷脚伸直。第四拍左斜后脚尖点地直膝还原（重心在动作腿）。

**大腿后侧**

1.双脚开立体前屈，左手扶墙，右手插腰准备，第一拍-右腿屈膝向后夹腿一次，注意左膝在左髋的沿长线上，勾脚，左脚跟靠近左髋外侧。第二拍-直膝绷脚，第三拍-还原。

2.双脚开立，体前屈，右手扶墙，左手插腰准备 第一拍-正后方侧右腿，直膝脚尖点地，第二拍-正前方踢右腿，双膝伸直，脚尖点地，屈左膝正前方，第三拍-重复第一拍-

第四拍-还原

3.俯卧，双手体前交叠，下巴枕手上，双膝伸直，双脚并拢准备，第一拍-屈双膝，脚后跟靠近臀部注意双膝并拢，膝盖远离地第二拍-还原 第三拍-屈左膝，左脚后跟靠近左臀

**大腿外侧**

1) 跪撑准备（双脚分开与髋同髋，双手两侧直至肩膀与臀部同高，肩膀推臀落于膝盖后方）收腹立腰，腹部前侧拔长，抬头颈部向前延伸，收左手，左手放左大腿前侧

第一拍右屈膝侧抬一次；第二拍还原；第三拍右腿直膝后点地；第四拍还原

1. 跪撑准备，第一拍屈膝向外打开朝前；第二拍直膝向旁点地；第三拍屈膝向外打开；第四拍还原

**第二回合:**

后侧补充（

俯卧，双手体前交叠，下巴落手背上，双脚伸直并拢准备；

1—屈双膝脚后跟靠近臀部〔注:双膝并拢〕

2—还原

3—右脚后跟靠近左臀

4—还原

5—屈双膝脚后跟靠近臀部

6—还原

7—左脚后跟靠近右臀

8—还原）

**第三回合:**

内侧补充（双腿开立，双手叉腰准备；1—屈双膝下蹲〔注:膝关节外展，耻骨前推，重心在两腿之间〕震颤3次 4—还原 5—双脚掌内外八字打开一小步屈双膝震颤3次 8还原 9— 同1和5 12还原 13双脚掌内外八字内收一小步屈膝震颤3次16—还原17同13 20还原 21同13和17 24还原）

**第三回合:**

前侧补充（双脚开立，双手体前交叠准备；1—屈左膝，体前屈，手臂延展〔注:双脚朝正前方，左膝朝正前方，手臂背部与地面平行，重心在左脚〕2—还原3—转身向左，屈双膝下蹲〔注:右肩右髋右膝与地面垂直，髋部摆正，重心在右腿上，收腹立腰，双肩下沉〕4—还原）

**第三回合:**

后侧补充（双脚开立，双手拿棍放肩胛骨上方准备；1—屈双膝，体前屈〔注:脚尖膝关节朝正前方，上身与地面平行〕2—还原〔注:收腹收臀收肋骨，耻骨前推〕）

【补充练习】

第一回合：

1. 内侧补充（双腿开立，双手扶墙准备）1—2屈膝下蹲，还原 3—屈膝下蹲 4—还原 5—6屈膝抬脚后跟下蹲还原 7—8重复

1. 前侧补充（双脚开立准备，右脚正后方撤一大步，右手屈肘扶墙，左手插腰）1—屈双膝下蹲（注意1右大腿前侧与地面垂直，2髋部摆正，3重心在右腿上，4收腹立腰，双肩下沉）2—直膝还原

1. 后侧补充（俯卧，双手交叠，下巴落手背）1—右腿屈膝（注意右脚后跟靠近右臀部外侧，双膝并拢，膝关节前侧远离地板）2—双腿交替

第二回合：

1. 内侧补充（双腿开立，双手扶墙准备）1—屈双膝下蹲（注意：膝关节外展，耻骨前推，重心在两腿之间）2—还原 3—抬左脚后跟屈双膝 4—还原 5—6重复1，2 ；7—抬右脚后跟屈双膝 8—还原

1. 前侧补充（双脚开立准备，右手扶墙）1—正后方直膝撤右脚，脚尖点地，屈左膝 2—正前方踢右腿，双膝伸直 3—同1 4—还原