



二、学练健身南拳

这套健身南拳，突出体现了南方拳种的攻防技法。套路虽然短小，但内容选编了架桥、圈桥等桥法，虎爪、蝶掌、冲拳、抽拳等手法，麒麟步、跳步等步法，以及踩腿等南拳特色的拳势技法。其中还有闪身动作，突出生活中防身躲避伤害的实用功能。