





# 八卦長摔跤

## *Bāguàzhǎng Shuāijiǎo* 'Throwing & Wrestling'

1	下沉轉掌 <i>Xiàchén zhuànzǎng</i> 'Downward sinking palm'		下把搵 <i>Xiàbǎwèn</i> 'Lower hold press'
			搵法 <i>Qìnfǎ</i> 'Pressing Method'
2	雙托轉掌 <i>Shuāngtuō zhuànzǎng</i> 'Double upholding palm'		上把搵 <i>Shàngbǎwèn</i> 'Upper hold press'
3	合抱轉掌 <i>Hé bào zhuànzǎng</i> 'Closed embracing palm'		划鉤子 <i>Huá gōuzǐ</i> 'Rowing hook'
			躺鞭子 <i>Tǎngbiānzǐ</i> 'Lying whip'

4	<p>七星轉掌  <i>Qīxīng zhuànzǎng</i>          'Seven star palm'</p>		<p>倒口袋  <i>Dàokuǒdài</i>          'Fall down sack'</p>
5	<p>雙轉掌  <i>Shuāng zhuànzǎng</i>          'Double palm'</p>		<p>箍腰  <i>Gūyāo</i>          'Surround waist'</p>
6	<p>陰陽轉掌  <i>Yīnyáng zhuànzǎng</i>          'Yin yang palm'</p>		<p>外倒  <i>Wàidǎo</i>          'Outward fall'</p>
7	<p>外開轉掌  <i>Wàikāi zhuànzǎng</i>          'Outward opening palm'</p>		<p>扣法  <i>Kòufǎ</i>          'Hooking method'</p>
8	<p>推轉掌  <i>Tuī zhuànzǎng</i>          'Pushing palm'</p>		<p>跨腿踢  <i>Kuàituǐtī</i>          'Straddle leg kick'</p>