

3、蒙古族



- (一) 右手五指撮合，指尖朝下，沿头顶转动一圈，然后在头右侧张开，仿蒙古族头饰。
- (二) 一手五指张开，指尖朝上，然后撮合。

基本体态



掌形



拳形



拇指冲



持鞭手



勒马手



叉腰手



胯旁按手



前斜下手



旁斜下位



平开手



斜上手



胸前端手



叉腰手



正步位



小八字步



大八字位



丁字步



旁点步



踏步位



大踏步位



前点步



弓箭步



点步位



大点步位



摇篮马步



侧行礼



正行礼



地面冲靠



绕提腕



硬腕



交替硬腕



硬肩



耸肩



柔肩



拉肩



扬鞭勒马式



单手勒马式



双勒马式



前进步



后撤步



旁移



旁移后撤步



平步



斜后撤步



跟步



点步



垫步



摇马步



跑马步

