

Rising Crane Graded Syllabus: Hap Ga Kung Fu

升鹤武术学校分级课程: 侠家拳



Fundamentals: 基本功

Grade	Colour	Chi Kung	Leg Taining	Hand Form
1 一	Red 紅	Hap Ga Chi Kung 侠家气功	Fundamental Stance set 基本步法	14 Punches 十四式基本拳法
2 二	Green 綠	12 Bridge Form 十二指桥工	8 Kicks Set 连环踢法	Hap Ga Short Form 侠家拳简化套路

'Old Frame' Hap Ga Sets: 老架侠家拳

Grade	Colour	Empty Hand Form	Weapon Form	Paired Form
3 三	Blue 藍	Gum Gong Kyun 金剛拳	Yellow Dragon Staff 侠家黄龙棍	Iron Arm Form 铁臂拳对练
4 四	Purple 紫	Siu Law Horn 小罗汉拳	Hap Ga Sword 侠家单剑刀	No Shadow Kick 冇影腳对练
5 五	Brown 啡	Tiger and Crane 虎鹤双斗	Hap Ga Spear 梅花枪	Stick Sparring Set 侠家对棍
6 六	Black 黑	Dai Law Horn 大罗汉拳	Whip Chain 九节鞭	Spear vs. Broadsword 枪对刀

'Needle in Cotton' Min Loy Jam Forms: 邓镇江太极拳·“侠家绵里针”

Grade	Colour	Empty Hand Form	Weapon Form	Paired Form
7 七	Black II 黑二	Cotton Fist (Min Kyun) 棉拳	'8 Change' Fan 八变掌扇	Picking Flowers 亂採花
8 八	Black III 黑三	Cotton Palm (Min Jeung) 绵掌	8 Change' Stick 八变掌棒	Pushing Hands Routine 八法揉手

