

陳氏太極拳 一路

編集整理：九州支部 博多第一教室 指導員 柴田望洋

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| ① 予備勢 | ② 金剛搗碓 | ③ 攪扎衣 | ④ 六封四閉 |
| ⑤ 單鞭 | ⑥ 金剛搗碓 | ⑦ 白鶴亮翅 | ⑧ 樓膝拗步 |
| ⑨ 初收 | ⑩ 上三步 | ⑪ 斜行拗步 | ⑫ 再收 |
| ⑬ 上三步 | ⑭ 掩手捶 | ⑮ 金剛搗碓 | ⑯ 披身捶 |
| ⑰ 背折靠 | ⑱ 青龍出水 | ⑲ 三換掌 | ⑳ 肘底看拳 |
| ㉑ 倒捲肱 | ㉒ 中盤 | ㉓ 白鶴亮翅 | ㉔ 樓膝拗步 |
| ㉕ 收勢 | ㉖ 閃通背 | ㉗ 掩手捶 | ㉘ 六封四閉 |
| ㉙ 單鞭 | ㉚ 雲手 | ㉛ 高探馬 | ㉜ 右擦腳 |
| ㉝ 左擦腳 | ㉞ 左蹬跟 | ㉟ 擊三拳 | ㊱ 擊地捶 |
| ㊲ 二起腳 | ㊳ 護心拳 | ㊴ 旋風腳 | ㊵ 雙風貫耳 |
| ㊶ 蹬一跟 | ㊷ 掩手捶 | ㊸ 小擒拿 | ㊹ 抱頭推山 |
| ㊺ 六封四閉 | ㊻ 單鞭 | ㊼ 前招後招 | ㊽ 野馬分鬃 |
| ㊾ 六封四閉 | ㊿ 單鞭 | ㋀ 玉女穿梭 | ㋁ 攪扎衣 |
| ㋂ 六封四閉 | ㋃ 單鞭 | ㋄ 雲手 | ㋅ 擺腳 |
| ㋆ 鐵叉 | ㋇ 金雞獨立 | ㋈ 倒捲肱 | ㋉ 中盤 |
| ㋊ 白鶴亮翅 | ㋋ 樓膝拗步 | ㋌ 收勢 | ㋍ 閃通背 |
| ㋎ 掩手捶 | ㋏ 六封四閉 | ㋐ 單鞭 | ㋑ 雲手 |
| ㋒ 高探馬 | ㋓ 十字腳 | ㋔ 指襠捶 | ㋕ 白猿獻果 |
| ㋖ 六封四閉 | ㋗ 單鞭 | ㋘ 鋪地龍 | ㋙ 上步七星 |
| ㋚ 下步跨虎 | ㋛ 擺腳 | ㋜ 當頭炮 | ㋝ 金剛搗碓 |
| ㋞ 太極收勢 | | | |