

四正太極拳（健康太極拳）套路

陳氏太極拳第二十世 傳人 陳沛山老師 制定

編集整理：九州支部 博多第一教室 指導員 柴田望洋

- ① 太極初勢
- ② 攬扎衣
- ③ 合勢
- ④ 十字推掌
- ⑤ 白鶴亮翅
- ⑥ 樓膝拗步
- ⑦ 收勢
- ⑧ 上三步
- ⑨ 掩手捶
- ⑩ 六封四閉
- ⑪ 單鞭
- ⑫ 雲手
- ⑬ 滴水勢
- ⑭ 左右金鷄獨立
- ⑮ 倒卷肱
- ⑯ 高探馬
- ⑰ 左右擦腳
- ⑱ 七星推掌
- ⑲ 金剛搗碓
- ⑳ 太極收勢

