

陳溝太極老拳譜

陳績甫『陳氏太極拳入門総解』より

整理：柴田望洋

- | | | | | |
|---------|------------------|--------|--------|---------|
| ①無極式 | ②三開三合 | ③氣運丹田 | ④青龍轉身 | ⑤陽陰螺旋 |
| ⑥金剛搗碓 | ⑦攬扎衣（棚、擡、雕、拿、按。） | ⑧大六封似閉 | ⑨丹變 | |
| ⑩下式 | ⑪金剛搗碓 | ⑫白鶴亮翅 | ⑬前堂摟膝 | ⑭初收 |
| ⑮斜行拗步 | ⑯再收 | ⑰摟膝拗步 | ⑱斜行 | ⑲掩手肱捶 |
| ⑳金剛搗碓 | ㉑束力再待 | ㉒七寸靠 | ㉓背脊靠 | ㉔青龍出水 |
| ㉕雙推掌 | ㉖三換掌 | ㉗肘底看拳 | ㉘倒撐肱 | ㉙上步白鶴亮翅 |
| ㉚摟膝拗步 | ㉛海底針 | ㉜閃通背 | ㉝掩手肱捶 | ㉞大六封似閉 |
| ㉟丹變 | ㊱中雲手 | ㊲高探馬 | ㊳右插 | ㊴左插 |
| ㊵右蹬一根 | ㊶斜行 | ㊷擊地捶 | ㊸神仙一把抓 | ㊹轉力六合 |
| ㊺踢二氣 | ㊻右懷中抱月 | ㊼左懷中抱月 | ㊽右蹬一根 | ㊾掩手洪捶 |
| ㊿白鶴亮翅 | ①小擒拿 | ②抱頭推山 | ③三換掌 | ④大流風似閉 |
| ⑤丹變 | ⑥前招 | ⑦後招 | ⑧野馬分鬃 | ⑨玉女穿梭 |
| ⑩懶扎衣 | ⑪六封似閉 | ⑫丹變 | ⑬上雲手 | ⑭雙擺脚 |
| ⑮鉄岔 | ⑯揚蹬 | ⑰金雞獨立 | ⑱朝天蹬 | ⑲倒撐肱 |
| ⑳上步白鶴亮翅 | ㉑摟膝拗步 | ㉒海底針 | ㉓閃通背 | ㉔掩手洪捶 |
| ㉕流風似閉 | ㉖懶扎衣 | ㉗丹變 | ㉘下雲手 | ㉙退步高探馬 |
| ㉚單擺蓮 | ㉛指擋捶 | ㉜黃龍攪水 | ㉝自猿獻果 | ㉞流風似閉 |
| ㉟丹變 | ㊱太山升氣 | ㊲舖地錦 | ㊳上步七星 | ㊴轉身跨虎 |
| ㊵當頭炮 | ㊶金剛搗碓 | ㊷收式 | | |