

陳式太極拳老架一路

- 起勢 qi3 shi4
1. 金剛搗碓 jin1 gang1 dao3 dui4
 2. 攬紮衣 lan3 zha1 yi1
 3. 六封四閉 liu4 feng1 si4 bi4
 4. 單鞭 dan1 bian1
 5. 金剛搗碓 jin1 gang1 dao3 dui4
 6. 白鶴亮翅 bai2 e2 liang4 chi4
 7. 斜行 xie2 xing2
 8. 摟膝 lou2 xi1
 9. 拗步 ao4 bu4
 10. 斜行 xie2 xing2
 11. 摟膝 lou2 xi1
 12. 拗步 ao4 bu4
 13. 掩手肱拳 yan2 shou3 hong2 quan2
 14. 金剛搗碓 jin1 gang1 dao3 dui4
 15. 撇身拳 pie3 shen1 quan2
 16. 青龍出水 qing1 long2 chu1 shui3
 17. 雙推掌 shuang1 tui1 zhang3
 18. 肘底看拳 zhou2 di3 kan4 quan2
 19. 倒卷肱 dao2 juan3 hong2
 20. 白鶴亮翅 bai2 e2 liang4 chi4
 21. 斜行 xie2 xing2
 22. 閃通背 shan3 tong1 bei4
 23. 掩手肱拳 yan2 shou3 hong2 quan2
 24. 六封四閉 liu4 feng1 si4 bi4
 25. 單鞭 dan1 bian1
 26. 運手 yun2 shou3
 27. 高探馬 gao1 tan4 ma3
 28. 右拍腳 you4 pai1 jiao4
 29. 左拍腳 zuo3 pai1 jiao4
 30. 左蹬根 zuo3 deng4 gen1
 31. 前膛拗步 qian2 tang2 ao4 bu4
 32. 擊地錘 ji4 di4 chui2
 33. 踢二起 ti4 er4 qi3
 34. 護心拳 hu4 xin1 quan2
 35. 旋風腳 xuan2 feng1 jiao3
 36. 右蹬根 you4 deng4 gen1
 37. 掩手肱拳 yan2 shou3 hong2 quan2
 38. 小擒打 xiao3 qin2 da3
 39. 抱頭推山 bao4 tou2 tui1 shan1
 40. 六封四閉 liu4 feng1 si4 bi4
 41. 單鞭 dan1 bian1
 42. 前招 qian2 zhao1
 43. 後招 hou4 zhao1
 44. 野馬分鬃 ye2 ma3 fen1 zong1
 45. 六封四閉 liu4 feng1 si4 bi4
 46. 單鞭 dan1 bian1
 47. 玉女穿梭 yu4 nü3 chuan1 suo1
 48. 攬紮衣 lan3 zha1 yi1
 49. 六封四閉 liu4 feng1 si4 bi4
 50. 單鞭 dan1 bian1
 51. 運手 yun2 shou3
 52. 擺腳跌岔 bai2 jiao3 die4 cha4
 53. 金雞獨立 jin1 ji1 du2 li4
 54. 倒卷肱 dao2 juan3 hong2
 55. 白鶴亮翅 bai2 e2 liang4 chi4
 56. 斜行 xie2 xing2
 57. 閃通背 shan3 tong1 bei4
 58. 掩手肱拳 yan2 shou3 hong2 quan2
 59. 六封四閉 liu4 feng1 si4 bi4
 60. 單鞭 dan1 bian1
 61. 運手 yun2 shou3
 62. 高探馬 gao1 tan4 ma3
 63. 十字腳 shi2 zi4 jiao3
 64. 指襠錘 zhi3 dang4 chui2
 65. 白猿獻果 bai2 yuan2 xian4 guo3
 66. 六封四閉 liu4 feng1 si4 bi4
 67. 單鞭 dan1 bian1
 68. 上步七星 shang4 bu4 qi1 xing1
 69. 下步跨虎 xia4 bu4 kua1 hu3
 70. 回頭雙擺腳 hui2 tou2 shuang1 bai2 jiao3
 71. 當頭炮 dang1 tou2 pao4
 72. 金剛搗碓 jin1 gang1 dao3 dui4
- 收勢 shou1 shi4