



神戸東岳太極拳研究会

# 東岳太極拳第二路套路動作名称

創始者:門恵豊老師、敢桂香老師による

## 第一段

1	太極式(起式)	タイジーシー
2	攬雀尾(右)	ランチューウェイ
3	野馬分鬃(左右)	イエマフェンゾン
4	搬攔捶(左拳)	バンランチュイ
5	白鶴亮翅	バイフーリヤンチー
6	摟膝拗歩(2回)	ローシーアオブー
7	掩手肱捶(左拳)	イエنشヨウゴンチェン
8	如封似閉	ルーフォンスピー

## 第三段

17	倒卷肱	ダオジャンゴン
18	弓歩穿梭(右左)	ゴンブーチャンソー
19	跟歩穿梭(右左)	ゲンブーチャンソー
20	左蹬脚	ズオドンジャオ
21	右蹬脚	ヨウドンジャオ
22	小擒打	シャオチンダ
23	踐歩打捶	ジンブーダーチュイ
24	手揮琵琶	ショーホイピーパー

## 第二段

9	単鞭	ダンビエン
10	雲手(右)	ユンショウ
11	雲手(左)	ユンショウ
12	下勢独立(右)	シャーシードウーリー
13	下勢独立(左)	シャーシードウーリー
14	窩心肘	ウオーシンチュイ
15	斜飛勢	シェイフェイス
16	肘底捶	ジョウディチュイ

## 第四段

25	狸猫上樹	リーマオシャンシュー
26	拍脚伏虎(左)	パイジャオフーフー
27	拍脚伏虎(右)	パイジャオフーフー
28	潜龍入海	チェンロンルーハイ
29	喜鵲蹬枝	シーチュエデンチー
30	燕子抄水	イエーツーチャオシュイ
31	上歩七星	シャンブーチーシン
32	退歩跨虎	トイブークァーフー
33	青龍探爪	チンロンタンチャオ
34	轉身擺蓮	ジュアンシンバイレン
35	彎弓射虎	ワンゴンシェーフー
36	攬雀尾(左)	ランチューウェイ
37	三才式(収式)	サンサイシー

