



☯ 入門太極拳動作名称 ☯

1、予 備 式 (イウベイシー) :

2、起 勢 (チーシー) :

3、手 揮 琵琶 (シューフイーピーパー) :

斜めに向け、片足にのせる動作であり、右、左各1回

4、倒 卷 肱 (ダオジエンゴン) :

後ろに下がる動作であり、4回をする

5、野 馬 分 鬃 (イエーマーフエゾン) :

斜めに向け、弓歩の動作であり、左、右各1回

6、単 鞭 (ダイビエン) :

左、右各1回

7、十 字 手 (シーズーショウ) :

8、收 勢 (シヨイシー) :