



神戸東岳太極拳研究会

## 東岳太極拳第一路套路動作名称

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
	① 懷抱日月(右拳左掌)	フェーポウリーユェー
	② 旋轉乾坤(一)	シウンジウンチャンクン(一)
	③ 旋轉乾坤(二)	シウンジウンチャンクン(二)
2	攬 扎 衣	ランザーイー
3	如封似閉	ルーフォンスピー
4	单 鞭	ダンビエン
5	白鶴亮翅	バイフーリヤンチー
6	掩手肱捶(右拳)	イエンシヨウゴンチエン
7	雲 手	ユンシヨウ
8	右左下式独立	ヨウズオシャーシードウーリー
9	手揮琵琶	シヨウホイピーパー
第 二 段		
10	右左倒卷肱	ヨウズオダオジャンゴン
11	左右起脚	ズオヨウチージャオ
12	左右擡膝拗歩	ズオヨウローシーアオブー
13	左右野馬分鬃	ズオヨウイエマフェンゾン
14	攬 雀 尾	ランチューウエイ
15	三才式(收式)	サンサイシー

