



## 二十四式太極拳動作名称

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| 1、(チ シ)<br>起勢            | 13、(ヨオドンジアオ)<br>右蹬脚          |
| 2、(イエマフェンゾン)<br>野馬分鬃     | 14、(スアンフオングアンアル)<br>双峰贯耳     |
| 3、(パイホリアンチ)<br>白鶴亮翅      | 15、(ズアンシエンヅオウドンジアオ)<br>转身左蹬脚 |
| 4、(ロウシヤアオブ)<br>搂膝拗步      | 16、(ヅオウシアシンドウリ)<br>左下势独立     |
| 5、(シオウホエピパ)<br>手挥琵琶      | 17、(ヨウシアシンドウリ)<br>右下势独立      |
| 6、(ダオジュアンゴン)<br>倒卷肱      | 18、(ヅオウヨヤウチュアンスオ)<br>左右穿梭    |
| 7、(ヅオウランチュウエウエイ)<br>左揽雀尾 | 19、(ハイデイゼン)<br>海底针           |
| 8、(ヨオウランチュウエウエイ)<br>右揽雀尾 | 20、(シアントンベイ)<br>闪通背          |
| 9、(ダンビエン)<br>单鞭          | 21、(ズアンシエンバンランチュイ)<br>转身搬拦捶  |
| 10、(ユンシオウ)<br>云手         | 22、(ルフエンシビ)<br>如封似闭          |
| 11、(ダンビエン)<br>单鞭         | 23、(シツシオウ)<br>十字手            |
| 12、(ガオタンマ)<br>高探马        | 24、(シオウシ)<br>收势              |