

太極八法五步 套路

I 1. 起勢



II 2. 左棚勢



3. 右捋勢



4. 左擠勢



5. 雙按勢



6. 右採勢



7. 左捋勢



8. 左肘勢



9. 右靠勢



III 10. 右棚勢



11. 左捋勢



12. 右擠勢



13. 雙按勢



14. 左採勢



15. 右捋勢



16. 右肘勢



17. 左靠勢



IV 18. 進步左右棚勢



19. 退步左右捋勢



V 20. 左移步左擠勢



21. 左移步雙按勢



VI 22. 右移步右擠勢



23. 右移步雙按勢



VII 24. 退步左右採勢



VIII 25. 進步左右捋勢



IX 26. 右移步右肘勢



27. 右移步右靠勢



X 28. 左移步左肘勢



29. 左移步左靠勢



XI 30. 中定左右獨立



XII 31. 十字手



XIII 32. 收勢

