

傳統吳式太極拳入門套路

宗維潔老師による

2024年10月

1 tàì jí qǐ shì
太 極 起 勢

10 shí zì shǒu
十 字 手

19 gāo tàn mǎ
高 探 馬

28 tuì bù kuà hǔ
退 步 跨 虎

2 lǎn què wěi
攬 雀 尾

11 zuǒ yòu yú bù lǒu xī āo bù
左 右 隅 步 擡 膝 拗 步

20 yòu fēn jiǎo
右 分 脚

29 zhuǎn shēn pū miàn zhǎng
转 身 扑 面 掌

3 dān biān
单 鞭

12 yòu yě mǎ fēn zōng
右 野 馬 分 鬃

21 zuǒ dēng jiǎo
左 蹬 脚

30 zhuǎn shēn bǎi lián
转 身 摆 莲

4 tí shǒu shàng shì
提 手 上 勢

13 zuǒ xié fēi shì
左 斜 飞 势

22 jīn jī dú lì
金 鸡 独 立

31 wān gōng shè hǔ
弯 弓 射 虎

5 bái hè liàng chì
白 鹤 亮 翅

14 yòu yù nǚ chuān suō
右 玉 女 穿 梭

23 dào niǎn hóu
倒 撵 猴

32 xiè bù bān lán chuí
卸 步 搬 拦 捶

6 lǒu xī āo bù
擡 膝 拗 步

15 shàng bù lǎn què wěi
上 步 攬 雀 尾

24 hǎi dǐ zhēn
海 底 针

33 hé tài jí
合 太 极

7 shǒu huī pí pá
手 挥 琵琶

16 dān biān
单 鞭

25 shàn tōng bèi
扇 通 背

8 shàng bù bān lán chuí
上 步 搬 拦 捶

17 yún shǒu
云 手

26 xià shì
下 势

9 rú fēng shì bì
如 封 似 闭

18 dān biān
单 鞭

27 shàng bù qī xīng
上 步 七 星