

陳式太極拳36式分解動作名稱表 (閩 桂香 老師 編著)

預備動

胸は南向き (1)並脚直立 (2)開步站立

第一段

1. 起勢 (1)兩手左前 棚 (2)兩手右後 掙 (3)兩手左上 棚 (4)兩手右 掙
2. 右金剛搗碓 (1)擦步推掌 (2)上步撩掌 (3)提膝握拳 (4)震脚 砸拳
3. 攬扎衣 (1)轉腰托拳 (2)內旋分掌 (3)擦步合臂 (4)馬步拉橫掌
4. 白鶴亮翅 (1)扣脚下掙 (2)擺脚右掙 (3)丁步合臂 (4)虛步開臂
5. 斜行拗步 (1)轉腰下掙 (2)擦步 捩掌 (3)弓步擊掌 (4)弓步拉橫掌
6. 堤収 (1)轉腰撐掌 (2)扣脚合臂 (3)収脚収手 (4)提膝按掌
7. 前挫 (1)擦步下掙 (2)弓步前擠 (3)上步十字手 (4)馬步分掌
8. 掩手肱捶 (1)震脚栽捶 (2)馬步分手 (3)合臂 裏拳 (4)弓步發拳
9. 雙推手 (1)轉腰下掙 (2)轉身棚臂 (3)上步托掌 (4)虛步雙推掌
10. 肘底捶 (1)轉腰錯掌 (2)轉腰磨掌 (3)劃弧分掌 (4)立掌握拳

第二段

11. 倒卷肱 (1)提步穿掌 (2)馬步分掌 (3)退步卷肱 (4)退步卷肱
12. 退步压肘 (1)轉腰合臂 (2)轉腰暈臂 (3)後座繞臂 (4)退步按掌
13. 左·右野馬分鬃 (1)扣脚下掙 (2)轉身繞臂 (3)提膝托掌 (4)馬步穿掌
(5)擺脚翻掌 (6)重心前移 (7)提膝托掌 (8)馬步穿掌
14. 左·右金鷄獨立 (1)弓步揚掌 (2)轉身右掙 (3)丁步収掌 (4)提膝上穿掌
(5)震脚按掌 (6)擦脚左推 (7)丁步収掌 (8)提膝上穿掌
15. 右六封四閉 (1)撤步穿掌 (2)扣脚托掌 (3)馬步分掌 (4)虛步雙按掌
16. 左單鞭 (1)轉腰錯掌 (2)轉腰出鉤 (3)擦步扣脚 (4)馬步拉橫掌

第三段

17. 雲手 (1)収脚擺掌 (2)開步右雲手 (3)叉步左雲手 (4)開步右雲手
(5)叉步左雲手 (6)開步右雲手
18. 高探馬 (1)馬步分掌 (2)虛步推掌
19. 右、左擦脚 (1)轉腰下掙 (2)轉腰棚臂 (3)弓步合臂 (4)屈肘右擦脚
(5)右脚落地 (6)弓步合臂 (7)擺脚屈肘 (8)分手左擦脚
20. 蹬一根 (1)扣脚落地 (2)収拳収脚 (3)側踹彈拳 (4)弓步撩拳
21. 披身捶 (1)馬步左披捶 (2)馬步右披捶
22. 背折靠 (1)轉腰折腕 (2)捩腰折靠
23. 青龍出水 (1)轉腰右掩肘 (2)轉腰左掩肘 (3)弓步撩手 (4)馬步右彈拳
24. 白猿獻果 (1)轉腰下掙 (2)轉腰棚臂 (3)轉腰収拳 (4)提膝上出拳

25. 左六封四閉 (1) 落脚穿掌 (2) 上步托掌 (3) 馬步分掌 (4) 虛步雙按掌
26. 右單鞭 (1) 轉腰錯掌 (2) 轉腰出鉤 (3) 擦步扣腳 (4) 馬步拉橫掌
-
- 第四段**
27. 雙震腳 (1) 轉身撩掌 (2) 收腳撩掌 (3) 活步托按掌 (4) 震腳下搨掌
28. 玉女穿梭 (1) 進步穿掌 (2) 跳插步穿掌 (3) 轉身收腳合手 (4) 馬步拉掌
29. 獸頭勢 (1) 轉腰下捋 (2) 按掌提腕 (3) 握拳繞臂 (4) 馬步裏拳
30. 雀地竜 (1) 旋腕擺掌 (2) 弓步合手 (3) 握拳後座 (4) 僕步穿拳
31. 上步七星 (1) 上步架拳 (2) 內旋撐掌
32. 退步跨虎 (1) 外旋握拳 (2) 撤步分掌 (3) 收腳立掌
33. 轉身擺蓮 (1) 擺腳按掌 (2) 提膝分掌 (3) 轉腰擺掌 (4) 擺腿拍腳
34. 當頭炮 (1) 落脚推掌 (2) 扣腳右捋 (3) 擺腳收拳 (4) 弓步棚打
35. 左金剛搗碓 (1) 後座左捋掌 (2) 上步撩掌 (3) 提膝握拳 (4) 震腳砸拳
36. 收式 (1) 屈膝托掌 (2) 翻掌下按 (3) 垂手開立 (4) 並步直立