陳式太極拳36式　練習表

日時	通番号	名称	読み方(中国語)	分解動作						自主練習						
		第一段								日	月	火	水	木	金	土
		預備式	イーベイシィ	1	2	3										
	1	起勢	チーシ	1	2	3	4									
	2	右金剛搗碓	ヨゥ ヂンカンダオトゥイ	1	2	3	4									
	3	攬扎衣	ランザアイ	1	2	3	4									
	4	白鶴亮翅	バイフゥリャンチィ	1	2	3	4									
	5	斜行拗歩	シェシン アォブ	1	2	3	4									
	6	堤収	ティショウ	1	2	3	4									
	7	前 蹚	チェンタン	1	2	3	4									
	8	掩手肱捶	イェンスゥオ ゴンツィ	1	2	3	4									
	9	双推手	☒ァントゥイショウ	1	2	3	4									
	10	肘底捶	チョウディツィ	1	2	3	4									

陳式太極拳36式　練習表

日時	通番号	名称	読み方(中国語)	分解動作						自主練習						
		第二段								日	月	火	水	木	金	土
	11	倒巻肱	ダオジュエンコン	1	2	3	4									
	12	退歩圧肘	トイプ ヤーチョウ	1	2	3	4									
	13	左・右野馬分 鬃	ヅゥオ・ヨゥ イェマフェンゾン	1	2	3	4									
				5	6	7	8									
	14	左・右金鶏独立	ヅゥオ・ヨゥ ヂンヂィドゥリィ	1	2	3	4									
				5	6	7	8									
	15	右六封四閉	ヨゥ リュウフォンスゥビィ	1	2	3	4									
	16	左単鞭	ヅゥオ タンビィエン	1	2	3	4									

陳式太極拳36式　練習表

日時	通番号	名称	読み方(中国語)	分解動作						自主練習						
		第三段								日	月	火	水	木	金	土
	17	雲手	ユィンショウ	1	2	3	4	5	6							
	18	高探馬	ガオタンマ	1	2											
	19	右･左擦脚	ヨゥ･ヅゥオ ヅァジャオ	1	2	3	4									
				5	6	7	8									
	20	蹬一根	ドンイィゴン	1	2	3	4									
	21	被身捶	ピィシェンツィ	1	2											
	22	背折靠	ペイズーガオ	1	2											
	23	青竜出水	チンロンチュウスィ	1	2	3	4									
	24	白猿献果	バイユェンシェングゥオ	1	2	3	4									
	25	左六封四閉	ヅゥオ リュウフォンスゥビィ☒	1	2	3	4									
	26	右単鞭	ヨゥ タンビィエン	1	2	3	4									

陳式太極拳36式　練習表

日時	通番号	名称	読み方(中国語)	分解動作						自主練習						
		第四段								日	月	火	水	木	金	土
	27	双震脚	スアンチェンジャオ	1	2	3	4									
	28	玉女穿梭	ユィニュィチュアンスゥオ	1	2	3	4									
	29	獣頭勢	ショウトウシィ	1	2	3	4									
	30	雀地竜	チュエディロン	1	2	3	4									
	31	上歩七星	☑ャンプチィシン	1	2											
	32	退歩跨虎	トゥイプ クワフゥ	1	2	3										
	33	転身擺蓮	ヅゥアンセン バイリィエン	1	2	3	4									
	34	当頭炮	タンドゥパオ	1	2	3	4									
	35	左金剛搗碓	ヅゥオ ヂンカンダオトゥイ	1	2	3	4									
	36	収式	ショウシ	1	2	3	4									