

楊家太極拳動作名稱

(第一節)

1. 太極起式
2. 攪雀尾
3. 單鞭
4. 提手
5. 白鶴亮翅
6. 左樓膝拗步
7. 手揮琵琶
8. 左樓膝拗步
9. 右樓膝拗步
10. 左樓膝拗步
11. 手揮琵琶
12. 上步搬攔錘
13. 如封似閉
14. 十字手

(第二節)

15. 抱虎歸山
16. 肘底看錘

17. 倒撐猴(五次)
18. 斜瓦式
19. 提手
20. 白鶴亮翅
21. 左樓膝拗步
22. 海底針
23. 肩通臂
24. 撇身錘
25. 上步搬攔錘
26. 上步攪雀尾
27. 單鞭
28. 雲手(五次)
29. 單鞭
30. 高探馬
31. 左右分脚
32. 轉身左蹬脚

33. 左樓膝拗步
34. 右樓膝拗步
35. 上步栽錘
36. 翻身白蛇吐信
37. 上步搬攔錘
38. 右蹬脚
39. 左披身伏虎
40. 右披身伏虎
41. 回身右蹬脚
42. 雙風貫耳
43. 左蹬脚
44. 轉身右蹬脚
45. 上步搬攔錘
46. 如封似閉
47. 十字手

(第三節)

48. 抱虎歸山
 49. 斜單鞭
 50. 野馬分鬃(三次)
 51. 上步攬雀尾
 52. 單鞭
 53. 玉女穿梭(四次)
 54. 上步攬雀尾
 55. 單鞭
 56. 雲手(七次)
 57. 單鞭
 58. 下勢
 59. 左右金雞獨立
 60. 倒撐猴(五次)
 61. 斜飛式
 62. 捉手
 63. 白鶴亮翅
 64. 左搜膝拗步

65. 海底針
 66. 肩通臂
 67. 撇身錘
 68. 上步搬攔錘
 69. 上步攬雀尾
 70. 單鞭
 71. 雲手(三次)
 72. 單鞭
 73. 高探馬
 74. 十字腿
 75. 上步搜膝指襠錘
 76. 上步攬雀尾
 77. 單鞭
 78. 下勢
 79. 上步七星錘
 80. 退步跨虎式
 81. 轉身擺蓮腿

82. 寧弓射虎式
 83. 上步搬攔錘
 84. 如封似閉
 85. 十字手
 86. 合太極

注意

學練太極
 要有恒心
 始得其益
 亦通其技