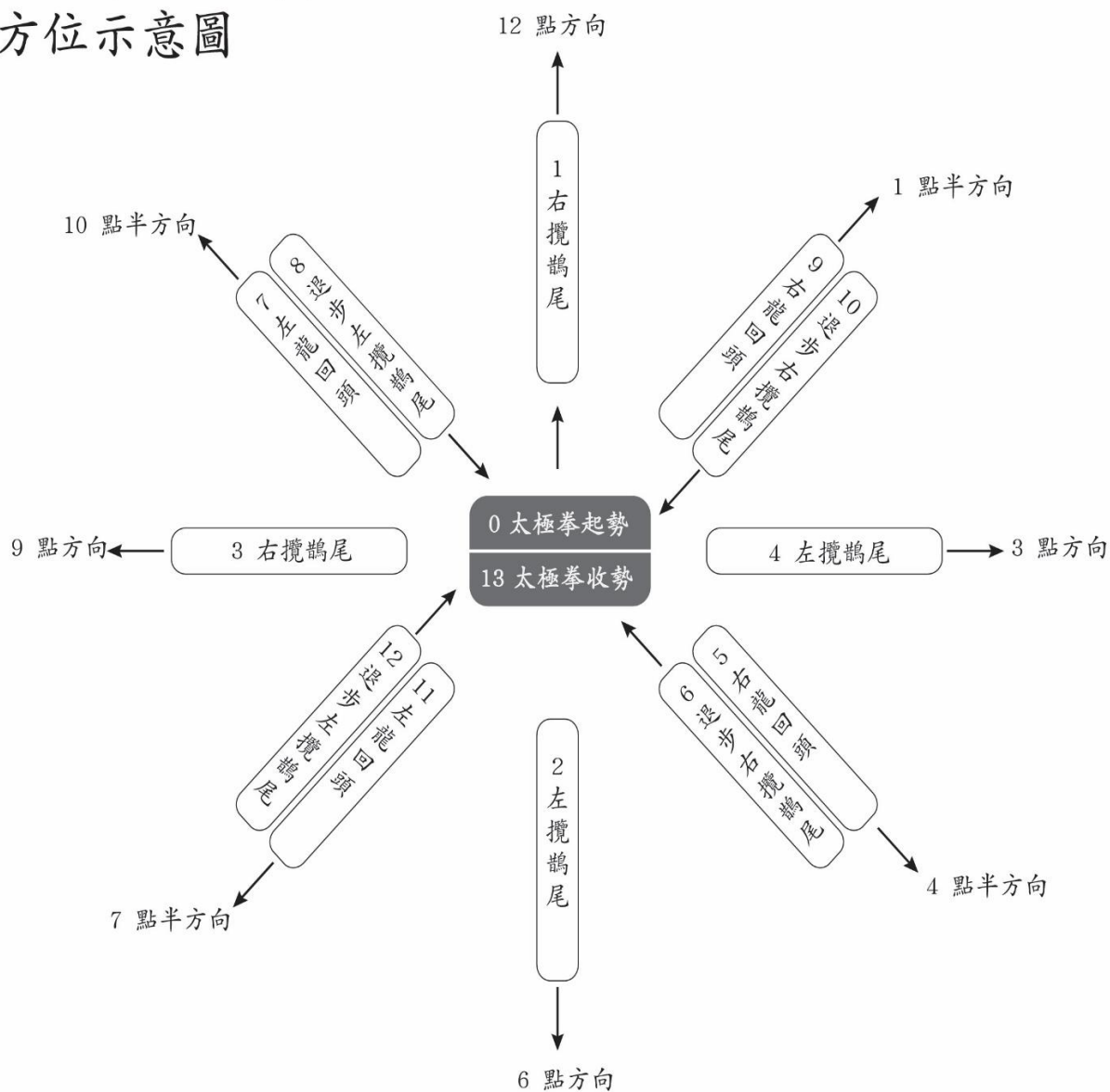


太極拳 13 式

0	起勢	12 點鐘方向
1	右攪雀尾（棚、捋、擠、按）	12 點鐘方向
2	左攪雀尾（棚、捋、擠、按）	6 點鐘方向
3	右攪雀尾（棚、捋、擠、按）	9 點鐘方向
4	左攪雀尾（棚、捋、擠、按）	3 點鐘方向
5	右龍回頭（採、捋、肘、靠）	4 點半方向
6	退步右攪雀尾（棚、捋、按、擠）	4 點半方向
7	左龍回頭（採、捋、肘、靠）	10 點半方向
8	退步左攪雀尾（棚、捋、按、擠）	10 點半方向
9	右龍回頭（採、捋、肘、靠）	1 點半方向
10	退步右攪雀尾（棚、捋、按、擠）	1 點半方向
11	左龍回頭（採、捋、肘、靠）	7 點半方向
12	退步左攪雀尾（棚、捋、按、擠）	7 點半方向
13	收勢	12 點鐘方向

太極拳十三式拳路 方位示意圖



太極拳美人手

