

太極拳 32 式

1	起勢	12	左雲手	23	搬攔捶
2	右攪雀尾	13	單鞭	24	如封似閉
3	野馬分鬃	14	下勢	25	指裆捶
4	白鶴亮翅	15	金雞獨立	26	上步七星
5	樓膝拗步	16	右穿掌	27	退步跨虎
6	手揮琵琶	17	雙峰貫耳	28	轉身擺蓮
7	倒撐猴	18	抱虎歸山	29	彎弓射虎
8	右龍回頭	19	肘底捶	30	左攪雀尾
9	左龍回頭	20	玉女穿梭	31	十字手
10	右雲手	21	海底針	32	合太極
11	左右分腳	22	扇通臂		