

太極拳 33 式

1	起勢	18	轉身蹬腳
2	攪雀尾棚捋擠按	19	左右摟膝拗步
3	單鞭	20	進步栽捶
4	提手	21	反身白蛇吐信
5	右靠	22	右踢腳
6	白鶴亮翅	23	右打虎
7	左摟膝拗步	24	左打虎
8	手揮琵琶	25	雙分蹬腳
9	左摟膝拗步	26	上步踩列
10	進步搬攔捶	27	雙峰貫耳
11	野馬分鬃	28	左踢腳
12	攪雀尾棚捋擠按	29	轉身右踢腳
13	單鞭	30	進步搬攔捶
14	雲手	31	如封似閉
15	單鞭下勢	32	十字手
16	左右金雞獨立	33	抱虎歸山
17	左右分腳		