

# 太極拳 37 式

|    |                |    |         |
|----|----------------|----|---------|
| 1  | 起勢             | 20 | 單鞭下勢    |
| 2  | 攪雀尾左棚、右棚、履、擠、按 | 21 | 左右金雞獨立  |
| 3  | 單鞭             | 22 | 右分腳、左分腳 |
| 4  | 提手             | 23 | 轉身蹬腳    |
| 5  | 靠              | 24 | 左右樓膝拗步  |
| 6  | 白鶴亮翅           | 25 | 進步栽捶    |
| 7  | 左樓膝拗步          | 26 | 上步攪雀尾   |
| 8  | 手揮琵琶           | 27 | 單鞭      |
| 9  | 左樓膝拗步          | 28 | 玉女穿梭(4) |
| 10 | 進步搬攔捶          | 29 | 攪雀尾     |
| 11 | 如封似閉           | 30 | 單鞭下勢    |
| 12 | 十字手            | 31 | 上步七星    |
| 13 | 抱虎歸山           | 32 | 退步跨虎    |
| 14 | 履擠按            | 33 | 轉身擺蓮    |
| 15 | 斜單鞭            | 34 | 彎弓射虎    |
| 16 | 肘底看捶           | 35 | 進步搬攔捶   |
| 17 | 倒攢猴(3)         | 36 | 如封似閉    |
| 18 | 斜飛勢            | 37 | 十字手、收勢  |
| 19 | 雲手(5)          |    |         |