

# 太極拳 42 式

|    |         |    |         |    |      |
|----|---------|----|---------|----|------|
|    | 第一段     | 15 | 玉女穿梭(2) |    | 第四段  |
| 1  | 起勢      | 16 | 右左蹬腳    | 30 | 虛步壓掌 |
| 2  | 右攪雀尾    | 17 | 掩手肱捶    | 31 | 獨立托掌 |
| 3  | 左單鞭     | 18 | 野馬分鬃(2) | 32 | 馬步靠  |
| 4  | 提手      |    | 第三段     | 33 | 轉身大捋 |
| 5  | 白鶴亮翅    | 19 | 雲手(3)   | 34 | 歇步擒打 |
| 6  | 樓膝拗步(2) | 20 | 獨力打虎    | 35 | 穿掌下勢 |
| 7  | 撇身捶     | 21 | 右分腳     | 36 | 上步七星 |
| 8  | 捋擠勢(2)  | 22 | 雙峰貫耳    | 37 | 退步跨虎 |
| 9  | 進步搬攔捶   | 23 | 左分腳     | 38 | 轉身擺蓮 |
| 10 | 如封似閉    | 24 | 轉身拍腳    | 39 | 彎弓射虎 |
|    | 第二段     | 25 | 進步栽捶    | 40 | 左攪雀尾 |
| 11 | 開合手     | 26 | 斜飛勢     | 41 | 十字手  |
| 12 | 右單鞭     | 27 | 單鞭下勢    | 42 | 收勢   |
| 13 | 肘底捶     | 28 | 金雞獨立(2) |    |      |
| 14 | 轉身推掌(2) | 29 | 退步穿掌    |    |      |