

太極拳 64 式(台北市體育總會太極拳協會)

1	起勢	17	左右分腳	33	抱虎歸山	49	十字穿臂
2	攪雀尾棚捋擠按	18	轉身蹬腳	34	捋擠按	50	轉身十字腿
3	單鞭	19	左右樓膝拗步	35	斜單鞭	51	進步指襠捶
4	提手	20	進步栽捶	36	肘底捶	52	上步肘
5	右靠	21	反身白蛇吐信	37	倒攢猴	53	摺疊捶
6	白鶴亮翅	22	右踢腳	38	斜飛勢	54	下勢捶
7	左樓膝拗步	23	右打虎	39	提手上勢	55	雙按
8	手揮琵琶	24	左打虎	40	右打肘	56	撤步擺臂
9	左樓膝拗步	25	雙分蹬腳	41	樓膝拗步	57	上步七星
10	進步搬攔捶	26	上步踩列	42	海底針	58	退步跨虎
11	野馬分鬃	27	雙峰貫耳	43	扇通臂	59	轉身擺蓮腿
12	攪雀尾棚捋擠按	28	左踢腳	44	轉身撇身捶	60	彎弓射虎
13	單鞭	29	轉身右踢腳	45	玉女穿梭	61	進步搬攔捶
14	雲手	30	進步搬攔捶	46	攪雀尾棚捋擠按	62	如封似閉
15	單鞭下勢	31	如封似閉	47	單鞭	63	十字手
16	左右金雞獨立	32	十字手	48	高探馬	64	合太極