

传统杨氏太极拳

[Chuán tǒng Yáng shì tàijí quán]

1. 起势 Qǐshì [not on the video]
2. 斜飞棚 Xié fēi péng
3. 揽雀尾 Lǎn què wěi
4. 转身撇身捶 Zhuǎn shēn piē shēn chuí
5. 提手上势 Tí shǒu shàng shì
6. 白鹤亮翅 Bái hè liàng chì
7. 左搂膝拗步 Zuǒ lōu xī ào bù
8. 手挥琵琶 Shǒu huī pí pá
9. 左搂膝拗步 Zuǒ lōu xī ào bù
10. 上步右搂膝拗步 Shàng bù yòu lōu xī ào bù
11. 上步左搂膝拗步 Shàng bù zuǒ lōu xī ào bù
12. 手挥琵琶 Shǒu huī pí pá
13. 左搂膝拗步 Zuǒ lōu xī ào bù
14. 进步搬拦捶 Jìn bù bān lán chuí
15. 如封似闭 Rú fēng sì bì
16. 十字手 Shízì shǒu
17. 抱虎归山 Bàohǔ Guīshān
18. 单鞭 Dānbiān
19. 肘底捶 Zhǒu dǐ chuí
20. 倒黏猴 Dào nián hóu
21. 倒黏猴 Dào nián hóu
22. 倒黏猴 Dào nián hóu
23. 斜飞势 Xié fēi shì

- | | |
|-----------|--------------------------|
| 24. 提手上勢 | Tí shǒu shàng shì |
| 25. 白鶴亮翅 | Bái hè liàng chì |
| 26. 左撈膝拗步 | Zuǒ lāu xī ào bù |
| 27. 海底針 | Hǎi dǐ zhēn |
| 28. 閃通背 | Shǎn tōng bèi |
| 29. 轉身撇身捶 | Zhuǎn shēn piē shēn chuí |
| 30. 進步搬攔捶 | Jìn bù bān lán chuí |
| 31. 上步攬雀尾 | Shàng bù lǎn què wěi |
| 32. 單鞭 | Dān biān |
| 33. 雲手 | Yún shǒu |
| 34. 雲手 | Yún shǒu |
| 35. 雲手 | Yún shǒu |
| 36. 雲單鞭 | Yún dān biān |
| 37. 高探馬 | Gāo tàn mǎ |
| 38. 右分腳 | Yòu fēn jiǎo |
| 39. 左分腳 | Zuǒ fēn jiǎo |
| 40. 轉身蹬腳 | Zhuǎn shēn dēng jiǎo |
| 41. 撈膝拗步 | Lāu xī ào bù |
| 42. 撈膝拗步 | Lāu xī ào bù |
| 43. 栽捶 | Zāi chuí |
| 44. 轉身撇身捶 | Zhuǎn shēn piē shēn chuí |
| 45. 進步搬攔捶 | Jìn bù bān lán chuí |
| 46. 上步右蹬腳 | Shàng bù yòu [jie?] jiǎo |
| 47. 左打虎 | Zuǒ dǎ hǔ |

48. 右打虎 Yòu dǎ hǔ
49. 回身右蹬脚 Huí shēn yòu dēng jiǎo
50. 双峰贯耳 Shuāng fēng guàn ěr
51. 上步左蹬脚 Shàng bù zuǒ dēng jiǎo
52. 转身上步右蹬脚 Zhuǎn shēn shàng bù yòu dēng jiǎo
53. 进步搬拦捶 Jìn bù bān lán chuí
54. 如封似闭 Rú fēng sì bì
55. 十字手 Shízì shǒu
56. 抱虎归山 Bàohǔ Guīshān
57. 歇单鞭 Xiē dānbiān
58. 野马分鬃 Yé mǎ fēn zōng
59. 野马分鬃 Yé mǎ fēn zōng
60. 野马分鬃 Yé mǎ fēn zōng
61. 野马分鬃 Yé mǎ fēn zōng
62. 上步揽雀尾 Shàng bù lǎn què wěi
63. 单鞭 Dānbiān
64. 右玉女穿梭 Yòu yùnnǚ chuān suō
65. 左玉女穿梭 Zuǒ yùnnǚ chuān suō
66. 右玉女穿梭 Yòu yùnnǚ chuān suō
67. 左玉女穿梭 Zuǒ yùnnǚ chuān suō
68. 斜飞棚 Xié fēi péng
69. 上步揽雀尾 Shàng bù lǎn què wěi
70. 单鞭 Dānbiān
71. 云手 Yún shǒu

72. 云手 Yún shǒu
73. 云手 Yún shǒu
74. 单鞭 Dānbiān
75. 下势 [Shì shēn?] xià shì
76. 左右金鸡独立 Zuǒ yòu jīn jī dúlì
77. 倒黏猴 Dào nián hóu
78. 倒黏猴 Dào nián hóu
79. 倒黏猴 Dào nián hóu
80. 斜飞势 Xié fēi shì
81. 提手上势 Tí shǒu shàng shì
82. 白鹤亮翅 Bái hè liang chì
83. 搂膝拗步 Lōu xī ào bù
84. 海底针 Hǎi dǐ zhēn
85. 闪通背 Shǎn tōng bèi
86. 转身白蛇吐信 Zhuǎn shēn bái shé tǔ xìn
87. 进步搬拦捶 Jìn bù bān lán chuí
88. 上步揽雀尾 Shàng bù lǎn què wěi
89. 单鞭 Dānbiān
90. 云手 Yún shǒu
91. 云手 Yún shǒu
92. [does only two—mistake?]
93. 单鞭 [stutters? Dan-danbian?] Dānbiān
94. 高探马 Gāo tàn mǎ
95. 穿掌 Chuān zhǎng

96. 转身十字腿 Zhuǎn shēn shízì tuǐ
97. 搬指裆锤 Zhǐ dāng chuí
98. 上步揽雀尾 Shàng bù lǎn què wěi
99. 左单鞭 Dānbiān
100. 下势 [Shì shēn?] xià shì
101. 上步七星 Shàng bù qī xīng
102. 退步跨虎 Tuì bù kuà hǔ
103. 转身双白莲 Zhuǎn shēn shuāng bái lián
104. 弯弓射虎 Wān gōng shè hǔ
105. 进步搬拦捶 Jìn bù bān lán chuí
106. 如封似闭 Rú fēng sì bì
107. 十字手 Shízì shǒu
108. 合太极 Hé tàijí [instead of 收势 Shōu shì]