

太极 Tàijí 拂尘 Fúchén 拳 Quán 38

- 起势 1. 开步门立 2. 转腰平摆 3. 跳步前开
Qǐshì 1. Kāi bù mén lì 2. Zhuǎn yāo píng bǎi 3. Tiào bù qián kāi
1. 大鹏展翅 1. 撤步前弹 2. 丁步下压 3. 提膝分举
Dàpéng zhǎnchì 1. Chè bù qián dàn 2. Dīng bù xià yā 3. Tí xī fēn jǔ
2. 抱虎推山 1. 盖步缠头 2. 左弓步盖 3. 右弓步推
Bào hǔ tuī shān 1. Gài bù chán tóu 2. Zuǒ gōng bù gài 3. Yòu gōng bù tuī
3. 天女散花 1. 转身后摆 2. 上步转身 3. 提膝前弹
Tiān nǚ sàn huā 1. Zhuǎn shēn hòu bǎi 2. Shàng bù zhuǎn shēn 3. Tí xī qián dàn
4. 芙蓉出水 1. 转身曲肘 2. 弓步戳把
Fúróng chū shuǐ 1. Zhuǎn shēn qū zhǒu 2. Gōng bù chuō bǎ
5. 流星赶月 1. 前弹后坐 2. 跳叉步侧势
Liú xīng gǎn yuè 1. Qián dàn hòu zuò 2. Tiào chā bù cè shì
6. 叶底采莲 1. 马步云抱 2. 提膝下截
Yè dǐ cǎi liàn 1. Mǎ bù yún bào 2. Tí xī xià jié
7. 金童托印 1. 落步搜尘 2. 丁步上托
Jīn Tóng tuō yìn 1. Luò bù sōu chén 2. Dīng bù shàng tuō
8. 苏秦背剑 1. 撤步后摆 2. 转身宛花 3. 弓步前背
Sū Qín bèi jiàn 1. Chè bù hòu bǎi 3. Zhuǎn shēn wǎn huā 3. Gōng bù qián bèi
9. 燕子抄水 1. 撩掌叉步 2. 开步反举
Yàn zǐ chāo shuǐ 1. Liāo zhǎng chā bù 2. Kāi bù fǎn jǔ
10. 虎踞龙盘 1. 上步接把 2. 转身下压
Hǔ jù lóng pán 1. Shàng bù jiē bǎ 2. Zhuǎn shēn xià yā
11. 春风拂面 1. 开步反撩 2. 圆地反撩
Chūn fēng fú miàn 1. Kāi bù fǎn liāo 2. Yuán dì fǎn liāo
12. 怀抱琵琶 1. 转身后摆 2. 叉步平扫 3. 歇步拉抱
Huái bào sè pá 1. Zhuǎn shēn hòu bǎi 2. Chā bù píng sǎo 3. Xiē bù lā bào
13. 玉蟒翻身 1. 弓步前花 2. 叉步翻花
Yù mǎng fān shēn 1. Gōng bù qián huā 2. Chā bù fān huā
14. 太公钓鱼 1. 开步翻花 2. 收腿搜尘 3. 扣腿提尘
Tài gong diào yú 1. Kāi bù fān huā 2. Shōu tuǐ sōu chén 3. kòu tuǐ tí chén

15. 声东击西 1. 虚步缠把 2. 收脚收把 3. 回身蹬脚 4. 丁步推把
Shēng dōng jī xī 1. Xū bù chán bǎ 2. Shōu jiǎo shōu bǎ 3. Huí shēn dēng jiǎo 4. Dīng bù tuī bǎ
16. 风摆荷叶 1. 侧行步立缠 2. 叉步反撩
Fēng bǎi hé yè 1. Cè xíng bù lì chán 2. Chǎ bù fǎn liāo
17. 横扫千军 1. 转身摆脚 2. 马步云抱
Héng sǎo qiān jūn 1. Zhuǎn shēn bǎi jiǎo 2. Mǎ bù yún bào
18. 黄蜂出洞 1. 叉步下花 2. 开步背花 3. 开步下刺
Féng huāng chū dòng 1. Chǎ bù xià huā 2. Kāi bù bēi huā 3. Kāi bù xià cì
19. 拨草寻蛇 1. 撤步左带 2. 叉步分撑
Bō cǎo xún shé 1. Chè bù zuǒ dài 2. Chǎ bù fēn chēng
20. 霸王举鞭 1. 转身侧摆 2. 提膝平托
Bàwáng jǔ biān 1. Zhuǎn shēn cè bǎi 2. Tí xī píng tuō
21. 蹬转乾坤 1. 撤步上架 2. 登脚推掌
Dēng zhuǎn qiān kūn 1. Chè bù shàng jià 2. Dēng jiǎo tuī zhǎng
22. 鱼跃龙门 1. 落步翻跳 2. 仆步下压
Yú yuè lóngmén 1. Luò bù fān tiào 2. Pū bù xià yā
23. 乌龙绞尾 1. 前撤步搅 2. 后叉步搅 3. 后撤步搅
Wūlóng jiǎo wěi 1. Qián chè bù jiǎo 2. Hòu chǎ bù jiǎo 3. Hòu chè bù jiǎo
24. 神龙献爪 1. 撤步转身 2. 分脚和尘
Shén lóng xiàn zhuǎ 1. Chè bù zhuǎn shēn 2. Fēn jiǎo hé chén
25. 披身打虎 1. 撤步腕花 2. 回神震脚 3. 弓步抱尘
Pī shēn dǎ hǔ 1. Chè bù wàn huā 2. Huí shén zhèn jiǎo 3. Gōng bù bào chén
26. 金鸡独立 1. 上步平摆 2. 转身接尘 3. 提膝亮掌
Jīn jī dú lì 1. Shàng bù píng bǎi 2. Zhuǎn shēn jiē chén 3. Tí xī liàng zhǎng
27. 迎风掸尘 1. 点步单拍脚
Yíng fēng dǎn chén 1. diǎn bù dān pāi jiǎo
28. 反戈一击 1. 叉步接把 2. 分脚后劈
Fǎn gē yī jī 1. Chǎ bù jiē bǎ 2. Fēn jiǎo hòu pī
29. 古树盘根 1. 上步上撩 2. 转身歇步下压
Gǔ shù pán gēn 1. Shàng bù shàng liāo 2. Zhuǎn shēn xiē bù xià yā
30. 嫦娥舒袖 1. 向左云抱 2. 向右反云 3. 横开步
Cháng'é shū xiù 1. Xiàng zuǒ yún bào 2. Xiàng yòu fǎn yún 3. Héng kāi bù

31. 哪吒探海 1. 叉步下刺
Nézhā tàn hǎi 1. Chǎ bù xià cì
32. 紫燕望月 1. 接尘转身 2. 后背腿平架
Zǐ yàn wàng yuè 1. Jiē chén zhuǎn shēn 2. Hòu bēi tuǐ píng jià
33. 凤凰点头 1. 丁步下点
Fènghuáng diǎn tóu 2. Dīng bù xià diǎn
34. 海底翻花 1. 虚步上撩 2. 虚步反撩 3. 虚步反撩
Hǎidǐ fān huā 1. Xū bù shàng liāo 2. Xū bù fǎn liāo 3. Xū bù fǎn liāo
35. 挑帘推窗 1. 转身宛花 2. 提膝上挑 3. 弓步推掌
Tiǎo lián tuī chuān 1. Zhuǎn shēn wǎn huā 2. Tí xī shàng tiāo 3. Gōng bù tuī zhǎng
36. 风扫梅花 1. 转身穿摆 2. 上步白莲
Fēng sǎo méi huā 1. Zhuǎn shēn bǎi 2. Shàng bù bái lián
37. 擎天一柱 1. 弓步前弹 2. 提膝举尘
Qíng tiān yī zhù 1. Gōng bù qián dàn 2. Tí xī jǔ chén
38. 童子拜佛 1. 弓步前弹 2. 虚步上挑
Tóngzǐ bài fó 1. Gōng bù qián dàn 2. Xū bù shàng tiāo
- 收势 1. 叉步缠头 2. 开立平推 3. 并步按尘挑收
Shōu shì 1. Chǎ bù chán tóu 2. Kāi lì píng tuī 3. Bìng bù àn chén tiǎo shōu