

# 三十六式太极刀

---

*Sān Shí Liù Shì Tàijí dāo*

## 36-Style Tai Chi Broadsword (Saber):

第一段      dì yī duàn

1. 虚步抱刀      xū bù bào dāo
2. 提膝抱刀      tí xī bào dāo
3. 弓步扎刀      gōng bù zhā dāo
4. 左右推刀      zuǒ yòu tuī dāo
5. 插步扎刀      chā bù zhā dāo      (typo? 叉步 Chǎ bù?)
6. 并步劈刀      bìng bù pī dāo
7. 架刀蹬脚      jià dāo dēng jiǎo
8. 弓步藏刀      gōng bù cáng dāo      (cang=hide)

第二段

9. 盖跳步缠头      gài tiào bù chán tóu
10. 弓步藏刀      gōng bù cáng dāo
11. 盖跳步裹脑      gài tiào bù lǐ nǎo      (makes no sense to me)
12. 弓步截刀      gōng bù jié dāo
13. 垫步绞刀      diàn bù jiǎo dāo      (typo? 点 diǎn?)
14. 弓步扎刀      gōng bù zhā dāo
15. 丁步点刀      dīng bù diǎn dāo
16. 跳步换扎刀      tiào bù huàn zhā dāo
17. 提膝下扎刀      tí xī zhā dāo

18. 马步推刀            mǎ bù tuī dāo

19. 弹踢撩刀            dàn tī liāo dāo

20. 提膝截刀            tí xī jié dāo

### 第三段

21. 缠头扣刀            chán tóu kòu dāo

22. 仰身推刀            yǎng shēn tuī dāo

23. 弓步展刀            gōng bù zhǎn dāo

24. 背花反撩            bèi huā fǎn liāo

25. 并步扎刀            bìng bù zhā dāo

26. 回身二起脚          huí shēn èr qǐ jiǎo

27. 扑步按刀            pū bù àn dāo

28. 提膝架刀            tí xī jià dāo

### 第四段

29. 左右挂刀            zuǒyòu guà dāo

30. 歇步按刀            xiē bù àn dāo

31. 提膝劈刀            tí xī pī dāo

32. 背刀里合            bēi dāo lǐ hé

33. 弓步反撩刀          gōng bù fǎn liāo dāo

34. 架刀冲拳            jià dāo chòng quán

35. 虚步亮掌            xū bù liàng zhǎng

36. 抱刀收势            bào dāo shōu shì