

陳式太極拳第一路

Chen Style Tai Chi First Routine

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 1. 预备式 | 29. 六封四闭 | 57. 单鞭 |
| 2. 金刚捣碓 | 30. 单鞭 | 58. 运手 |
| 3. 懶扎衣 | 31. 运手 | 59. 摆脚踏叉 |
| 4. 六封四闭 | 32. 高探马 | 60. 左右金鸡独立 |
| 5. 单鞭 | 33. 右擦脚 | 61. 倒捲肘 |
| 6. 金刚捣碓 | 34. 左擦脚 | 62. 退步压肘 |
| 7. 白鹤亮翅 | 35. 蹬一根 | 63. 中盘 |
| 8. 斜行拗步 | 36. 前蹚拗步 | 64. 白鹤亮翅 |
| 9. 初收 | 37. 击地捶 | 65. 斜行拗步 |
| 10. 前蹚拗步 | 38. 翻身二起脚 | 66. 闪通背 |
| 11. 第二斜行拗步 | 39. 兽头势 | 67. 掩手肱捶 |
| 12. 再收 | 40. 旋风脚 | 68. 六封四闭 |
| 13. 前蹚拗步 | 41. 蹬一根 | 69. 单鞭 |
| 14. 掩手肱捶 | 42. 掩手肱捶 | 70. 运手 |
| 15. 金刚捣碓 | 43. 小擒拿 | 71. 高探马 |
| 16. 底身捶 | 44. 抱头推山 | 72. 十字摆莲 |
| 17. 背折靠 | 45. 三换掌 | 73. 指裆捶 |
| 18. 青龙出水 | 46. 六封四闭 | 74. 白猿献果 |
| 19. 双推手 | 47. 单鞭 | 75. 六封四闭 |
| 20. 三换掌 | 48. 前招 | 76. 单鞭 |
| 21. 肘底捶 | 49. 后招 | 77. 雀地龙 |
| 22. 倒捲肘 | 50. 野马分鬃 | 78. 上步七星 |
| 23. 退步压肘 | 51. 六封四闭 | 79. 退步跨虎 |
| 24. 中盘 | 52. 单鞭 | 80. 转身双摆莲 |
| 25. 白鹤亮翅 | 53. 双震脚 | 81. 当头炮 |
| 26. 斜行拗步 | 54. 玉女穿梭 | 82. 金刚捣碓 |
| 27. 闪通背 | 55. 懶扎衣 | 83. 收式 |
| 28. 掩手肱捶 | 56. 六封四闭 | |