

二十四式太极拳 - 动作名称

Tai Chi in 24 Forms

这套拳共分八组, 包括 '起势', '收势' 共二十四个姿势动作.
练习者可以连贯演练, 也可以选择单式或分组练习.

第一组

1. 起势
2. 野马分鬃 (三)
3. 白鹤亮翅

第二组

4. 搂膝拗步 (三)
5. 手挥琵琶
6. 倒卷肱(四)

第三组

7. 左揽雀尾
8. 右揽雀尾

第四组

9. 单鞭
10. 运手(三)
11. 单鞭

第五组

12. 高探马
13. 右蹬脚
14. 双峰贯耳
15. 转身左蹬脚

第六组

16. 左下势独立
17. 右下势独立

第七组

18. 玉女穿梭 (二)
19. 海底针
20. 闪通背

第八组

21. 转身搬拦捶
22. 如封似闭
23. 十字手
24. 收势