



## 陳式自選太極拳

- 56 式) 1. 起勢                    2. 右金剛搗碓                    3. 攬扎衣                    4. 右六封四閉                    5. 左單鞭  
6. 搬攔捶                    7. 護心捶                    8. 白鶴亮翅                    9. 斜行拗步                    10. 提收  
11. 前趟                    12. 右掩手肱拳                    13. 披身捶                    14. 背折靠                    15. 青龍出水
- 74 式) 16. 雙推手                    17. 肘底看拳                    18. 倒卷肱                    19. 左蹬一跟                    20. 前趟拗步  
21. 擊地捶                    左腳, 右腳, 左腳
- 56 式) 22. 翻花舞袖                    23. 右掩手肱拳
- 74 式) 24. 小擒打
- 二路) 25. 裏鞭炮                    26. 獸頭式                    27. 披架子  
左 3 次, 右 3 次
- 56 式) 28. 右掩手肱拳                    29. 高探馬                    30. 右連珠炮                    31. 左連珠炮                    32. 閃通背  
33. 指襠捶                    34. 退步跨虎
- 74 式) 35. 下步跨肱                    36. 轉身雙擺蓮                    37. 當頭炮                    38. 右金剛搗碓                    39. 收勢