

# 陳式太極拳老架一路



- |          |          |          |           |
|----------|----------|----------|-----------|
| 1. 起式    | 20. 倒卷肱  | 39. 小擒打  | 58. 閃通背   |
| 2. 金剛搗碓  | 21. 白鵝亮翅 | 40. 抱頭推山 | 59. 掩手肱拳  |
| 3. 懶扎衣   | 22. 斜形   | 41. 六封四閉 | 60. 六封四閉  |
| 4. 六封四閉  | 23. 閃通背  | 42. 單鞭   | 61. 單鞭    |
| 5. 單鞭    | 24. 掩手肱拳 | 43. 前招   | 62. 雲手    |
| 6. 金剛搗碓  | 25. 六封四閉 | 44. 後招   | 63. 高探馬   |
| 7. 白鵝亮翅  | 26. 單鞭   | 45. 野馬分鬃 | 64. 十字腳   |
| 8. 斜形    | 27. 雲手   | 46. 六封四閉 | 65. 指襠捶   |
| 9. 樓膝    | 28. 高探馬  | 47. 單鞭   | 66. 猿猴探果  |
| 10. 拗步   | 29. 右擦腳  | 48. 玉女穿梭 | 67. 單鞭    |
| 11. 斜形   | 30. 左擦馬  | 49. 懶扎衣  | 68. 雀地龍   |
| 12. 樓膝   | 31. 左蹬一跟 | 50. 六封四閉 | 69. 上步七星  |
| 13. 拗步   | 32. 前趟拗步 | 51. 單鞭   | 70. 下步跨肱  |
| 14. 掩手肱拳 | 33. 擊地捶  | 52. 雲手   | 71. 轉身雙擺蓮 |
| 15. 金剛搗碓 | 34. 踢二起  | 53. 擺腳跌岔 | 72. 襠頭炮   |
| 16. 撇身捶  | 35. 護心拳  | 54. 金雞獨立 | 73. 金剛搗碓  |
| 17. 青龍出水 | 36. 旋風腳  | 55. 倒拳肱  | 74. 收勢    |
| 18. 雙推手  | 37. 右蹬一跟 | 56. 白鵝亮翅 |           |
| 19. 肘底看拳 | 38. 掩手肱拳 | 57. 斜形   |           |