

陳式太極拳競賽套路(56 式)



第一段

- | | | | |
|---------|----------|-----------|-----------|
| 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 | 16. 斬手 |
| 17. 劈架子 | 18. 翻花舞袖 | 19. 左掩手肱拳 | 20. 左六封四閉 |
| 21. 右單鞭 | | | |

第二段

- | | | | |
|----------|---------|---------|----------|
| 22. 右雲手 | 23. 左雲手 | 24. 高探馬 | 25. 右連珠炮 |
| 26. 左連珠炮 | 27. 閃通背 | | |

第三段

- | | | | |
|----------|------------|-----------|-----------|
| 28. 指襠捶 | 29. 白猿獻果 | 30. 雙推手 | 31. 中盤 |
| 32. 前招 | 33. 後招 | 34. 右野馬分鬃 | 35. 左野馬分鬃 |
| 36. 擺蓮跌叉 | 37. 左右金雞獨立 | | |

第四段

- | | | | |
|----------|-----------|----------|----------|
| 38. 倒捲肱 | 39. 退步壓肘 | 40. 擦腳 | 41. 蹬一根 |
| 42. 海底翻花 | 43. 擊地捶 | 44. 翻身二起 | 45. 雙震腳 |
| 46. 蹬腳 | 47. 玉女穿梭 | 48. 順鶯肘 | 49. 裏鞭炮 |
| 50. 雀地龍 | 51. 上步七星 | 52. 退步跨虎 | 53. 轉身擺蓮 |
| 54. 當頭炮 | 55. 左金剛搗碓 | 56. 收勢 | |