

陳式太極拳規定套路(31 式)



1. 起勢
2. 右金剛搗錐
3. 攬扎衣
4. 右六封四閉
5. 單鞭
6. 搬攔捶
7. 護心捶
8. 左野馬分鬃
9. 右野馬分鬃
10. 白鶴亮翅
11. 斜行拗步
12. 提收
13. 前趟
14. 掩手肱捶
15. 披身捶
16. 背折靠
17. 擺蓮跌叉
18. 左右金雞獨立
19. 倒捲肱
20. 退步壓肘
21. 斬手
22. 劈架子
23. 閃通背
24. 翻身二起
25. 玉女穿梭
26. 順鶯肘
27. 裏鞭炮
28. 右雲手
29. 左轉身當頭炮
30. 左金剛搗碓
31. 收式