

初級陳式太極拳



- | | |
|---------|-----------|
| 1. 太極起勢 | 10. 掩手肱拳 |
| 2. 金剛搗碓 | 11. 高探馬 |
| 3. 懶扎衣 | 12. 左蹬一跟 |
| 4. 六封四閉 | 13. 玉女穿梭 |
| 5. 單鞭 | 14. 雲手 |
| 6. 白鵝亮翅 | 15. 轉身雙擺蓮 |
| 7. 斜行 | 16. 當頭炮 |
| 8. 樓膝 | 17. 金剛搗碓 |
| 9. 拗步 | 18. 收勢 |