

# 二十四式太極拳



1. 起勢
2. 左右野馬分鬃(3次)
3. 白鶴亮翅
4. 左右樓膝拗步(3次)
5. 手揮琵琶
6. 左右倒卷肱(4次)
7. 左攬雀尾
8. 右攬雀尾
9. 單鞭
10. 雲手(3次)
11. 單鞭
12. 高探馬
13. 右蹬腳
14. 雙峰貫耳
15. 轉身左蹬腳
16. 左下勢獨立
17. 右下勢獨立
18. 左右穿梭
19. 海底針
20. 閃通臂
21. 轉身搬攔捶
22. 如封似閉
23. 十字手
24. 收勢