



# 四十二式太極拳

## 第一段

- |          |            |        |           |
|----------|------------|--------|-----------|
| 1. 起勢    | 2. 右攬雀尾    | 3. 左單鞭 | 4. 提手     |
| 5. 白鶴亮翅  | 6. 樓膝拗步(二) | 7. 撇身捶 | 8. 捋擠勢(二) |
| 9. 進步搬攔捶 | 10. 如封似閉   |        |           |

## 第二段

- |             |             |          |  |
|-------------|-------------|----------|--|
| 11. 開合手     | 12. 右單鞭     | 13. 肘底捶  |  |
| 14. 轉身推掌(二) | 15. 玉女穿梭(二) | 16. 左右蹬腳 |  |
| 17. 掩手肱捶    | 18. 野馬分鬃(二) |          |  |

## 第三段

- |           |             |          |          |
|-----------|-------------|----------|----------|
| 19. 雲手(三) | 20. 獨立打虎    | 21. 右分腳  | 22. 雙峰貫耳 |
| 23. 左分腳   | 24. 轉身拍腳    | 25. 進步栽捶 | 26. 斜飛勢  |
| 27. 單鞭下勢  | 28. 金雞獨立(二) | 29. 退步穿掌 |          |

## 第四段

- |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| 30. 虛步壓掌 | 31. 獨立托掌 | 32. 馬步靠  | 33. 轉身大捋 |
| 34. 歇步擒打 | 35. 穿掌下勢 | 36. 上步七星 | 37. 退步跨虎 |
| 38. 轉身擺蓮 | 39. 彎弓射虎 | 40. 左攬雀尾 | 41. 十字手  |
| 42. 收勢   |          |          |          |