

楊家太極拳 名稱

(Yang's Long Form)

- | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------------|---|
| 1. 太極起勢(태극기세) | 22. 海底針(해저침) | 45. 如封似閉(여봉사폐) | 67. 轉身撇身捶(전신별신추) |
| 2. 攬雀尾(람작미) - 左棚, 右棚,
리(手+履), 齊(手+齊), 按 | 23. 扇通背(선통배) | 46. 十字手(십자수) | 68. 搬攔捶(반란추) |
| 3. 單鞭(단편) | 24. 轉身撇身捶(전신별신추) | 47. 抱虎歸山(포호귀산) | 69. 上步攬雀尾(상보람작미) |
| 4. 提手上勢(제수상세) | 25. 搬攔捶(반란추) | 48. 攬雀尾(람작미) | 70. 單鞭(단편) |
| 5. 白鶴亮翅(백학량시) | 26. 上步攬雀尾(상보람작미) | 49. 斜單鞭(사단편) | 71. 雲手(운수) |
| 6. 右擻膝拗步(우루슬요보) | 27. 單鞭(단편) | 50. 野馬分鬃(야마분종)
- 右, 左, 右 | 72. 單鞭(단편) |
| 7. 手揮琵琶(수휘비파) | 28. 雲手(운수) | 51. 攬雀尾(람작미) | 73. 高探馬(고탐마) |
| 8. 擻膝拗步(루슬요보)
- 右, 左, 右 | 29. 單鞭(단편) | 52. 單鞭(단편) | 74. 穿身十字掌(천신십자장) |
| 9. 手揮琵琶(수휘비파) | 30. 高探馬(고탐마) | 53. 玉女穿梭(옥녀천사) - 四方 | 75. 轉身十字腿(전신십자퇴) |
| 10. 搬攔捶(반란추) | 31. 分脚(분각) - 右, 左 | 54. 攬雀尾(람작미) | 76. 指腔捶(지당추) |
| 11. 如封似閉(여봉사폐) | 32. 轉身蹬脚(전신등각) | 55. 單鞭(단편) | 77. 上步攬雀尾(상보람작미) |
| 12. 十字手(십자수) | 33. 擻膝拗步(루슬요보) - 右, 左 | 56. 雲手(운수) | 78. 單鞭(단편) |
| 13. 抱虎歸山(포호귀산) | 34. 進步栽捶(진보재추) | 57. 單鞭(단편) | 79. 蛇身下勢(사신하세) |
| 14. 攬雀尾(람작미) | 35. 轉身撇身捶(전신별신추) | 58. 蛇身下勢(사신하세) | 80. 上步七星(상보칠성) |
| 15. 斜單鞭(사단편) | 36. 搬攔捶(반란추) | 59. 金鷄獨立(금계독립) - 右, 左 | 81. 退步跨虎(퇴보과호) |
| 16. 肘底看捶(주저간추) | 37. 右蹬脚(우등각) | 60. 倒擻猴(도련후) - 右, 左, 右 | 82. 轉身擺蓮腿(전신파련퇴) |
| 17. 倒擻猴(도련후) - 右, 左, 右 | 38. 左打虎(좌타호) | 61. 斜飛式(사비식) | 83. 彎弓射虎(만궁사호) |
| 18. 斜飛式(사비식) | 39. 右打虎(우타호) | 62. 提手上勢(제수상세) | 84. 搬攔捶(반란추) |
| 19. 提手上勢(제수상세) | 40. 右蹬脚(우등각) | 63. 白鶴亮翅(백학량시) | 85. 如封似閉(여봉사폐) |
| 20. 白鶴亮翅(백학량시) | 41. 雙風貫耳(쌍풍관이) | 64. 擻膝拗步(루슬요보) | 86. 合太極(합태극)
(자세히 보면 반복되는 부분이 두세
군데 있습니다. 이 부분을 빼면 30여
개 동작에 불과합니다.) |
| 21. 擻膝拗步(루슬요보) | 42. 左蹬脚(좌등각) | 65. 海底針(해저침) | |
| | 43. 轉身蹬脚(전신등각) | 66. 扇通背(선통배) | |
| | 44. 搬攔捶(반란추) | | |