

世界陳小王太極拳總會香港分會

陳式太極拳38式

- 1、預備式
- 2、金剛倒錐
- 3、白鶴亮翅
- 4、上三步
- 5、斜行拗步
- 6、摟膝拗步
- 7、前趟拗步
- 8、掩手肱拳
- 9、撇身拳
- 10、雙推手
- 11、三換掌
- 12、肘底錘
- 13、倒卷肱
- 14、退步壓肘
- 15、白蛇吐信
- 16、閃通背
- 17、前趟拗步
- 18、青龍出水
- 19、擊地捶
- 20、二起腳
- 21、攬心拳
- 22、前招
- 23、後招
- 24、右蹬一跟
- 25、左蹬一跟
- 26、玉女穿梭
- 27、懶扎衣
- 28、六封四閉
- 29、單鞭
- 30、雀地龍
- 31、上步七星
- 32、小擒打
- 33、運手
- 34、高探馬
- 35、雙擺蓮
- 36、當頭炮
- 37、金剛倒錐
- 38、收勢