

世界陳小旺太極拳總會香港分會

陳氏太極拳新架一路

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 01、預備式 | 02、金剛倒錐 | 03、懶扎衣 |
| 04、六封四閉 | 05、單鞭 | 06、金剛倒錐 |
| 07、白鶴亮翅 | 08、斜行拗步 | 09、初收 |
| 10、前趟拗步 | 11、斜行拗步 | 12、再收 |
| 13、前趟拗步 | 14、掩手肱拳 | 15、金剛倒錐 |
| 16、拔身捶 | 17、背折靠 | 18、青龍出水 |
| 19、雙推手 | 20、三換掌 | 21、肘底捶 |
| 22、倒卷肱 | 23、退步壓肘 | 24、中盤 |
| 25、白鶴亮翅 | 26、斜行拗步 | 27、閃通背 |
| 28、掩手肱拳 | 29、六封四閉 | 30、單鞭 |
| 31、雲手 | 32、高探馬 | 33、右擦腳 |
| 34、左擦腳 | 35、蹬一跟 | 36、前趟拗步 |
| 37、擊地捶 | 38、翻身二起腳 | 39、獸頭勢 |
| 40、旋風腳 | 41、蹬一腿 | 42、掩手肱拳 |
| 43、小擒打 | 44、抱頭推山 | 45、三換掌 |
| 46、六封四閉 | 47、單鞭 | 48、前招 |
| 49、后招 | 50、野馬分鬃 | 51、六封四閉 |
| 52、單鞭 | 53、雙震腳 | 54、玉女穿梭 |
| 55、懶扎衣 | 56、六封四閉 | 57、單鞭 |
| 58、雲手 | 59、擺蓮跌叉 | 60、金雞獨立 |
| 61、倒卷肱 | 62、退步壓肘 | 63、中盤 |
| 64、白鶴亮翅 | 65、斜行拗步 | 66、閃通背 |
| 67、掩手肱拳 | 68、六封四閉 | 69、單鞭 |
| 70、雲手 | 71、高探馬 | 72、十字擺蓮 |
| 73、指襠捶 | 74、白猿獻果 | 75、六封四閉 |
| 76、單鞭 | 77、雀地龍 | 78、上步七星 |
| 79、退步跨虎 | 80、轉身擺蓮 | 81、當頭炮 |
| 82、金剛倒錐 | 83、收勢 | |