



陳式太極拳 新架二路 (6-8 分鐘)

- | | | | |
|-----------|------------|-----------|-----------|
| 1. 起式 | 2. 金剛搗碓 | 3. 懶扎衣 | 4. 六封四閉 |
| 5. 單邊 | 6. 搬攔肘 | 7. 護心鎚 | 8. 拗步斜行 |
| 9. 煞腰壓肘拳 | 10. 井欄直入 | 11. 風掃梅花 | 12. 金剛搗碓 |
| 13. 撇身鎚 | 14. 斬手 | 15. 翻花舞袖 | 16. 掩手肱拳 |
| 17. 飛步腰攔肘 | 18. 前雲手 | 19. 後雲手 | 20. 高探馬 |
| 21. 連珠炮 | 22. 倒騎麟 | 23. 白蛇吐信 | 24. 海底翻花 |
| 25. 掩手肱拳 | 26. 左裏鞭炮 | 27. 右裏鞭炮 | 28. 獸頭式 |
| 29. 披架子 | 30. 翻花舞袖 | 31. 掩手肱拳 | 32. 伏虎 |
| 33. 抹眉紅 | 34. 右黃龍三攪水 | 35. 右黃龍三攪 | 36. 左蹬一腳 |
| 37. 右蹬一腳 | 38. 海底翻花 | 39. 掩手肱拳 | 40. 掃膛腿 |
| 41. 掩手肱拳 | 42. 左沖 | 43. 右沖 | 44. 倒插花 |
| 45. 海底翻花 | 46. 掩手肱拳 | 47. 奪二肱 | 48. 連環炮 |
| 49. 玉女穿梭 | 50. 回頭當門炮 | 51. 玉女穿梭 | 52. 回頭當門炮 |
| 53. 腰攔肘 | 54. 順攔肘 | 55. 穿心肘 | 56. 鍋裡炮 |
| 57. 井欄直入 | 58. 風掃梅花 | 59. 金剛搗碓 | 60. 收式 |