



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. 左黃龍三攪水 | 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. 左衝     | 43. 右衝    | 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    |