



精英太極坊

Elite Taiji Club

王西安大師 綜合拳 (42 式 5-7 分鐘)

- | | | | |
|----------|----------|-----------|----------|
| 1. 預備式 | 2. 起式 | 3. 真氣運轉 | 4. 金剛搗碓 |
| 5. 懶扎衣 | 6. 六封四閉 | 7. 單邊 | 8. 鋪地錦 |
| 9. 金雞獨立 | 10. 前招 | 11. 後招 | 12. 雙風貫耳 |
| 13. 野馬分鬃 | 14. 小擒拿 | 15. 回頭金搗碓 | 16. 披身鎚 |
| 17. 背折靠 | 18. 雙推手 | 19. 肘底看拳 | 20. 倒卷肱 |
| 21. 退步壓肘 | 22. 白鶴亮翅 | 23. 斜行 | 24. 初收 |
| 25. 前膛拗步 | 26. 斜行 | 27. 擗通背 | 28. 掩手肱拳 |
| 29. 全炮拳 | 30. 掩手肱拳 | 31. 上挑肘 | 32. 穿心肘 |
| 33. 雙開肘 | 34. 白猿獻果 | 35. 單邊 | 36. 雀地龍 |
| 37. 上步七星 | 38. 下步跨虎 | 39. 雙擺蓮 | 40. 當頭炮 |
| 41. 金剛搗碓 | 42. 收式 | | |

註: 4 - 41 (金剛搗碓) 可循環