



精英太極坊  
Elite Taiji Club

### 陳式太極拳 精要十八式 (4-6 分鐘)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1. 起式    | 2. 金剛搗碓  | 3. 懶扎衣   |
| 4. 六封四閉  | 5. 單邊    | 6. 白鶴亮翅  |
| 7. 斜行    | 8. 摟膝    | 9. 拗步    |
| 10. 掩手肱拳 | 11. 高探馬  | 12. 左蹬一腳 |
| 13. 玉女穿梭 | 14. 雲手   | 15. 雙擺蓮  |
| 16. 當頭炮  | 17. 金剛搗碓 | 18. 收式   |

註: 2 - 17 (金剛搗碓) 可循環練習