



## 陳式太極拳 老架二路拳譜

- |              |           |              |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. 預備式       | 2. 太極起勢   | 3. 金剛搗碓      |
| 4. 懶扎衣       | 5. 六封四閉   | 6. 單鞭        |
| 7. 護心拳       | 8. 斜行     | 9. 回頭金剛搗碓    |
| 10. 撇身鎚      | 11. 指襠捶   | 12. 斬手       |
| 13. 翻花舞袖     | 14. 掩手肱拳  | 15. 腰攔肘      |
| 16. 大肱拳, 小肱拳 | 17. 玉女穿梭  | 18. 倒騎麟      |
| 19. 掩手肱拳     | 20. 裏鞭炮   | 21. 獸頭勢      |
| 22. 披架子      | 23. 舞袖翻花  | 24. 掩手肱拳     |
| 25. 伏虎       | 26. 抹眉肱   | 27. 左右黃龍三攪水  |
| 28. 左衝       | 29. 右衝    | 30. 掩手肱拳     |
| 31. 掃堂腿      | 32. 掩手肱拳  | 33. 全炮拳      |
| 34. 掩手肱拳     | 35. 搗叉搗叉  | 36. 左耳肱, 右耳肱 |
| 37. 回頭當門炮    | 38. 變勢大竹炮 | 39. 腰攔肘      |
| 40. 順攔肘      | 41. 鍋裡炮   | 42. 回頭井欄直入   |
| 43. 收勢       | 44. 太極還原  |              |