

# 16式太極拳

1. 起勢 (チーシー)
2. 左右野馬分鬃 (ス'オヨーイエマーフェンゾン)
3. 白鶴亮翅 (バイフーリヤンチー)
4. 左右捋膝拗步 (ス'オヨーローシーアオブー)
5. 進步搬攔捶 (ピンブ'ウパンランツイ)
6. 如封似閉 (ルーフォンスピーイー)
7. 單鞭 (ダンピエン)
8. 手揮琵琶 (シヨウホイピーパ)
9. 倒卷肱 (ダオジュンゴン)
10. 左右穿梭 (ス'オヨウチャンスオ)
11. 海底針 (ハイディージェン)
12. 閃通臂 (シヤントンベイ)
13. 雲手 (ユンシヨウ)
14. 右左攬雀尾 (ヨウス'オランチュウウエイ)
15. 十字手 (シーズーシュウ)
16. 收勢 (シュウーシー)