

# 24式太極拳

1. 起勢 (チーシー)
2. 左右野馬分鬃 (ズ'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 (ズ'オヨーローシーアオブー)
5. 手揮琵琶 (ショウホイピーバ)
6. 左右倒卷肱 (ズ'オヨーダオジュンゴン)
7. 左攬雀尾 (ズ'オランチュウウエイ)
8. 右攬雀尾 (ヨウランチュウウエイ)
9. 單鞭 (ダンピエン)
10. 雲手 (ユンショウ)
11. 單鞭 (ダンピエン)
12. 高探馬 (ガオタンマー)
13. 右蹬脚 (ヨウドンジャオ)
14. 双峰貫耳 (スアンフオングワンアル)
15. 轉身左蹬脚 (ズアンシェンズオドンジャオ)
16. 左下勢獨立 (ズ'オシャーシードウーリー)
17. 轉身右下勢獨立 (ズアンシェンヨウシャーシードウーリー)
18. 左右穿梭 (ズオヨウチャンスオ)
19. 海底針 (ハイディージェン)
20. 閃通臂 (シヤントンベイ)
21. 轉身搬攔捶 (ズアンシェンバンランツイ)
22. 如封似閉 (ルーフォンズーピー)
23. 十字手 (シーズーシュウ)
24. 收勢 (シュウーシー)