

陳氏太極拳老架一路動作名稱

1	第一式	太極起勢	Taijiqishi	24	第二十四式	掩手肱拳	Yanshougongquan	51	第五十一式	單鞭	Danbian
2	第二式	金剛搗碓	Jingangdaodui	25	第二十五式	六封四閉	Liufengsibi	52	第五十二式	雲手	Yunshou
3	第三式	棚扎衣	Lanzhayi	26	第二十六式	單鞭	Danbian	53	第五十三式	擺脚跌岔	Baijiaodiecha
4	第四式	六封四閉	Liufengsibi	27	第二十七式	雲手	Yunshou	54	第五十四式	金鷄獨立	Jinjiduli
5	第五式	單鞭	Danbian	28	第二十八式	高探馬	Gaotanma	55	第五十五式	倒卷肱	Daojuangong
6	第六式	金剛搗碓	Jingangdaodui	29	第二十九式	右擦脚	Youcajiao	56	第五十六式	白鶴亮翅	Baiheliangchi
7	第七式	白鶴亮翅	Baiheliangchi	30	第三十式	左擦脚	Zuocajiao	57	第五十七式	斜行	Xiexing
8	第八式	斜行	Xiexing	31	第三十一式	左蹬一跟	Zuodengyigen	58	第五十八式	閃通背	Shantongbei
9	第九式	接膝	Louxi	32	第三十二式	前趟拗步	Qiantangabou	59	第五十九式	掩手肱拳	Yanshougongquan
10	第十式	拗步	Aobu	33	第三十三式	擊地推	Jidichui	60	第六十式	六封四閉	Liufengsibi
11	第十一式	斜行	Xiexing	34	第三十四式	踢二起	Tierqi	61	第六十一式	單鞭	Danbian
12	第十二式	接膝	Louxi	35	第三十五式	護心拳	Huxinquan	62	第六十二式	雲手	Yunshou
13	第十三式	拗步	Aobu	36	第三十六式	旋風脚	Xuanfengjiao	63	第六十三式	高探馬	Gaotanma
14	第十四式	掩手肱拳	Yanshougongquan	37	第三十七式	右蹬一跟	Youdengyigen	64	第六十四式	十字脚	Shizijiao
15	第十五式	金剛搗碓	Jingangdaodui	38	第三十八式	掩手肱拳	Yanshougongquan	65	第六十五式	指襠捶	Zhidangchui
16	第十六式	撇身捶	Pieshenchui	39	第三十九式	小擒打	Xiaoqinda	66	第六十六式	猿猴探果	Yuanhoutanguo
17	第十七式	青龍出水	Qinglongchushui	40	第四十式	抱頭推山	Baotoutuishan	67	第六十七式	單鞭	Danbian
18	第十八式	双推手	Shuangtuishou	41	第四十一式	六封四閉	Liufengsibi	68	第六十八式	雀地龍	Quedilong
19	第十九式	肘底看拳	Zhoudikanquan	42	第四十二式	單鞭	Danbian	69	第六十九式	上步七星	Shangbuqixing
20	第二十式	倒卷肱	Daojuangong	43	第四十三式	前招	Qianzhao	70	第七十式	下步跨肱	Xiabukuagong
21	第二十一式	白鶴亮翅	Baiheliangchi	44	第四十四式	後招	Houzhao	71	第七十一式	軀身双擺蓮	Zhuangshen Shuangbailian
22	第二十二式	斜行	Xiexing	45	第四十五式	野馬分鬃	Yemafenzong	72	第七十二式	雷頭炮	Dangtoupao
23	第二十三式	閃通背	Shantongbei	46	第四十六式	六封四閉	Liufengsibi	73	第七十三式	金剛搗碓	Jingangdaodui
				47	第四十七式	單鞭	Danbian	74	第七十四式	收勢	Shoushi
				48	第四十八式	玉女穿梭	Yunuchuansuo				
				49	第四十九式	棚扎衣	Lanzhayi				
				50	第五十式	六封四閉	Liufengsibi				