

# 楊式簡化太極拳24式分解動作名稱表

北京市東城區業餘太極拳研究グループ 張其華 呂平 編

1. 起勢 (1)兩脚開立 (2)兩臂前舉 (3)屈膝按掌
2. 左右野馬分鬃  
左野馬分鬃 (1)抱球收脚 (2)轉體邁步 (3)弓步分手  
右野馬分鬃 (1)後座翹脚 (2)抱球跟脚 (3)轉體邁步 (4)弓步分手  
左野馬分鬃 (1)後座翹脚 (2)抱球跟脚 (3)轉體邁步 (4)弓步分手
3. 白鶴亮翅 (1)跟步抱球 (2)後座轉體 (3)虛步分手
4. 左右**捋**膝拗步  
左**捋**膝拗步 (1)轉體落手 (2)轉體收脚 (3)邁步屈肘 (4)弓步推**捋**  
右**捋**膝拗步 (1)後座翹脚 (2)轉體跟脚 (3)邁步屈肘 (4)弓步推**捋**  
左**捋**膝拗步 (1)後座翹脚 (2)轉體跟脚 (3)邁步屈肘 (4)弓步推**捋**
5. 手揮琵琶 (1)跟步松手 (2)後座挑掌 (3)虛步合臂
6. 左右倒卷肱  
左倒卷肱 (1)轉體撤手 (2)提膝屈肘 (3)退步錯手 (4)虛步推掌  
右倒卷肱 (1)轉體撤手 (2)提膝屈肘 (3)退步錯手 (4)虛步推掌  
左倒卷肱 (1)轉體撤手 (2)提膝屈肘 (3)退步錯手 (4)虛步推掌  
右倒卷肱 (1)轉體撤手 (2)提膝屈肘 (3)退步錯手 (4)虛步推掌
7. 左攬雀尾 (1)轉體撤手 (2)抱球收脚 (3)邁步分手 (4)弓腿擗臂  
(5)轉體伸臂 (6)轉體後捋 (7)轉體搭手 (8)弓腿前擠  
(9)後座收掌 (10)弓步按掌
8. 右攬雀尾 (1)轉體扣脚 (2)抱球收脚 (3)邁步分手 (4)弓腿擗臂  
(5)轉體伸臂 (6)轉體後捋 (7)轉體搭手 (8)弓腿前擠  
(9)後座收掌 (10)弓步按掌
9. 單鞭 (1)轉體扣脚 (2)鉤手收脚 (3)轉體邁步 (4)弓步推掌
10. 雲手 (1)轉體扣脚 (2)轉體撐掌 (3)轉體雲手 (4)撐掌收步  
(1)轉體雲手 (2)撐掌出步 (3)轉體雲手 (4)撐掌收步  
(1)轉體雲手 (2)撐掌出步 (3)轉體雲手 (4)撐掌收步
11. 單鞭 (1)轉體鉤手 (2)轉體邁步 (3)弓步推掌
12. 高探馬 (1)跟步松手 (2)後座翻掌 (3)虛步推掌
13. 右蹬脚 (1)穿掌提脚 (2)邁步分手 (3)弓步抱手 (4)跟步合抱  
(5)提膝分手 (6)蹬脚撐臂
14. 雙峰貫耳 (1)收腿落手 (2)邁步分手 (3)弓步貫拳
15. 轉身左蹬脚 (1)轉體扣脚 (2)收脚合抱 (3)提膝分手 (4)蹬脚撐臂
16. 左下勢獨立 (1)收腿鉤手 (2)蹲身俯步 (3)轉體穿掌 (4)弓腿起身  
(5)提膝挑掌
17. 右下勢獨立 (1)落脚鉤手 (2)蹲身俯步 (3)轉體穿掌 (4)弓腿起身  
(5)提膝挑掌
18. 左右穿梭

左穿梭 (1)落脚座盤 (2)抱球跟脚 (3)邁步滾球 (4)弓步推架  
右穿梭 (1)後座翹脚 (2)抱球跟脚 (3)邁步滾球 (4)弓步推架

19. 海底針 (1)跟步松手 (2)後座提手 (3)虛步插掌

20. 閃通臂 (1)提手收脚 (2)邁步分手 (3)弓步推撐

21. 轉身搬攔捶 (1)轉体扣脚 (2)座身握拳 (3)踩脚搬拳 (4)轉体旋臂  
(5)上步攔掌 (6)弓步打掌

22. 如封似閉 (1)穿掌翻手 (2)後座收掌 (3)弓步按掌

23. 十字手 (1)轉体扣脚 (2)弓腿分手 (3)座腿扣脚 (4)收脚合抱

24. 收勢 (1)翻掌前撐 (2)分手下落 (3)收脚還原