

四十八式太極拳分解動作名稱表

北京體育學院

門惠豐、寧震先生

編集

1981年

起勢 (1)並腳直立 (2)兩腳開立 (3)兩臂前舉 (4)屈膝按掌

第一段

1. 白鶴亮翅 (1)收腳抱球 (2)撤步分掌 (3)虛步亮掌
2. 左摟膝拗步 (1)轉體落掌 (2)轉體收腳 (3)摟膝推掌
3. 左單鞭 (1)轉體帶臂 (2)收腳穿掌 (3)弓步伸臂 (4)座身屈肘
(5)丁步鉤手 (6)弓步推掌
4. 左琵琶勢 (1)跟步擺掌 (2)虛步合臂
5. 捋擠勢
(右捋擠勢)(1)弓步抹掌 (2)收腳下捋 (3)邁步舉臂 (4)弓步棚擠
(左捋擠勢) (1)弓步抹掌 (2)收腳下捋 (3)邁步舉臂 (4)弓步棚擠
(右捋擠勢)(1)弓步抹掌 (2)收腳下捋 (3)邁步舉臂 (4)弓步棚擠
6. 左搬攔捶 (1)座身伸臂 (2)收腳握拳 (3)上步搬拳 (4)上步攔掌 (5)弓步打拳
7. 左棚捋擠按 (1)轉體伸臂 (2)收腳抱球 (3)弓步棚臂 (4)轉腰伸掌
(5)轉身下捋 (6)弓步前擠 (7)座身收掌 (8)弓步按掌

第二段

8. 斜身靠 (1)轉身分掌 (2)收腳搭腕 (3)邁步握拳 (4)弓步撐拳
9. 肘底捶 (1)轉身掩掌 (2)收腳抱球 (3)擺腳分掌 (4)跟步擺掌 (5)虛步握拳
10. 倒捲肱 (1)提腳舉臂 (2)虛步推掌 (3)提腳舉臂 (4)虛步推掌
(5)提腳舉臂 (6)虛步推掌 (7)提腳舉臂 (8)虛步推掌
11. 轉身推掌
(左轉身推掌) (1)撤步舉臂 (2)轉身屈肘 (3)丁步推掌
(右轉身推掌) (1)轉身屈肘 (2)丁步推掌
(左轉身推掌) (1)轉身屈肘 (2)丁步推掌
(右轉身推掌) (1)轉身屈肘 (2)丁步推掌
12. 右琵琶勢 (1)撤步舉臂 (2)虛步合臂
13. 摟膝栽(zāi)捶 (1)收腳下捋 (2)進步棚臂 (3)左轉舉臂 (4)弓步栽拳

第三段

14. 白蛇吐信 (1)座身托掌 (2)歇步推掌 (3)歇步推掌
15. 拍腳伏虎
(拍腳伏虎左勢) (1)上步舉掌 (2)踢腿拍腳 (3)蓋步擺掌
(4)轉身握拳 (5)弓步貫拳
(拍腳伏虎右勢) (1)扣腳穿掌 (2)上步舉掌 (3)踢腿拍腳
(4)蓋步擺掌 (5)轉身握拳 (6)弓步貫拳
16. 左撇身捶 (1)扣腳穿掌 (2)橫步伸臂 (3)收腳落拳 (4)弓步撇拳

17. 穿拳下勢 (1)座身分掌 (2)合拳收脚 (3)蹲身穿拳 (4)僕步穿拳
18. 独立撐掌 (1)弓步挑拳 (2)提脚穿掌 (3)独立撐掌 (4)提脚穿掌 (5)独立撐掌
19. 右单鞭 (1)撤步伸掌 (2)座身下捋 (3)举臂翻掌 (4)弓步棚臂
(5)座身屈肘 (6)鉤手收脚 (7)弓步推掌

第四段

20. 右雲手 (1)轉身扣脚 (2)轉体雲手 (3)收脚翻掌 (4)轉体雲手
(5)開步翻掌 (6)轉体雲手 (7)轉体雲手 (8)開步翻掌
(9)轉体雲手
21. 右左分鬚 (1)抱球提脚 (2)弓步分掌 (3)轉身抱球 (4)弓步分掌
22. 高探馬 (1)跟步举臂 (2)虚步推掌
23. 右蹬脚 (1)轉身帶掌 (2)上步穿掌 (3)弓步分掌 (4)收脚搭腕 (5)蹬脚撐掌
24. 双峰貫耳 (1)屈膝落掌 (2)落脚握拳 (3)弓步貫拳
25. 左蹬脚 (1)座身分掌 (2)收脚抱掌 (3)蹬脚撐掌
26. 掩手撩拳 (1)落脚举掌 (2)邁步捩腰 (3)弓步撩拳
27. 海底針 (1)座身提掌 (2)虚步插掌
28. 閃通背 (1)抬脚提掌 (2)弓步推掌

第五段

29. 右左分脚 (1)扣脚轉体 (2)收脚抱掌 (3)踢脚撐掌 (4)落脚穿掌
(5)弓步分掌 (6)收脚搭腕 (7)踢脚撐掌
30. 摟膝拗步 (1)落脚举掌 (2)弓步推掌 (3)座身蹻脚 (4)收脚举掌
(5)弓步推掌
31. 上步擒打 (1)座身穿掌 (2)轉身抹掌 (3)上步握拳 (4)弓步打拳
32. 如封似閉 (1)跟步变掌 (2)座身收掌 (3)弓步按掌
33. 左雲手 (1)轉体雲手 (2)轉体雲手 (3)轉体雲手 (4)轉体雲手
(5)轉体雲手 (6)轉体雲手
34. 右撇身捶 (1)撤步探掌 (2)收脚踏拳 (3)弓步撇拳
35. 左右穿梭
(左穿梭) (1)座身穿拳 (2)轉身抹掌 (3)收脚後捋 (4)弓步棚臂
(5)跟步屈肘 (6)提脚翻掌 (7)弓步架推 (8)座身穿掌
(右穿梭) (1)轉身抹掌 (2)收脚後捋 (3)弓步棚臂 (4)跟步屈肘
(5)提脚翻掌 (6)弓步架推
36. 退步穿掌 (1)座身落掌 (2)撤步穿拳

第六段

37. 虚歩圧掌 (1) 轉身挙掌 (2) 虚歩圧掌
38. 独立托掌 (1) 独立托掌
39. 馬歩靠 (1) 落脚旋臂 (2) 轉身提歩 (3) 馬歩靠臂
40. 轉身大捋 (1) 座身転掌 (2) 上歩挙掌 (3) 轉身平捋 (4) 横歩 滚肘
41. 撩掌下勢 (1) 轉身穿拳 (2) 轉身变掌 (3) 下歩撩掌 (4) 提脚鉤手 (5) 僕歩穿掌
42. 上歩七星 (1) 弓歩挑掌 (2) 虚歩架拳
43. 独立跨虎 (1) 撤歩掩掌 (2) 虚歩掩掌 (3) 独立挑掌
44. 轉身擺蓮 (1) 轉身落脚 (2) 轉身穿掌 (3) 轉身旋臂 (4) 擺腿拍脚
45. 彎弓射虎 (1) 独立擺掌 (2) 落脚落掌 (3) 弓歩打拳
46. 右搬攔捶 (1) 座身抹掌 (2) 収脚握拳 (3) 進歩搬拳 (4) 上歩攔掌 (5) 弓歩打拳
47. 右棚捋擠按 (1) 転体伸掌 (2) 収脚抱球 (3) 弓歩棚臂 (4) 転腰伸掌
(5) 轉身下捋 (6) 弓歩前擠 (7) 座身収掌 (8) 弓歩按掌
48. 十字手 (1) 轉身扣脚 (2) 轉身擺掌 (3) 轉身抱掌 (4) 収脚開立
- 収勢 (1) 分掌下按 (2) 垂臂開立 (3) 収脚並立

※40.(4) 横歩 滚肘 滚はころがす、の意味

「八つの用法」

棚、捋、擠(挤)、按、採(采)、捌、肘、靠

の八種の手法を、前進(进)、後退(退)、左回轉(顾)、右回轉(盼)、中定(定)に配合し、四正四隅等の手法によって編成されているもの。