

陳式太極拳56式分解動作名称表（ 國 桂香 老師 編著）

中国名称	pingyin	内容
第一段		
1. 起式	q ĭ shì	
2. 右金剛搗碓	yòu jīn gāng da Ō duì	
3. 攪扎衣	l ǎ n zha yī	
4. (右)六封四閉	yòu liù fēng sì bì	
5. (左)單鞭	(zu Ō)dān biān	
6. 搬攔肘(左右)	bān lán zh Ō u	
7. 護心捶	hù xīn chuí	
8. (左)白鶴亮翅	(zu Ō)bái hè liàng chì	
9. 斜行拗步	xié xíng a Ō bù	
10. 堤収	tí shōu	
11.前趟	qián tàng	
12. (右)掩手肱捶	(yòu)y ǎ n sh Ō u gōng chuí	
13.披身捶	pī shēn chuí	
14. 背折靠	bèi zhé kaò	
15. 青龍出水	qīng lóng chū shu ĭ	
16. 斬手	zh ǎ n sh Ō u	
17. 劈架子	pī jià z ĭ	
18. 翻花舞袖	fān huā w ŭ xiù	
19. (左)掩手肱捶	(zu Ō)y ǎ n sh Ō u gōng chuí	
20. (左)六封四閉	(zu Ō)liù fēng sì bì	
21. (右)單鞭	(yòu)dān biān	

第二段

22. 雲手(向右)	yún sh Ō u (xiàng yòu)	
23. 雲手(左)	yún sh Ō u (zu Ō)	
24. 高探馬	aō tàn m ǎ	
25. 右連珠炮	yòu lián zhū pào	
26. 左連珠炮	zu Ō lián zhū pào	
27. 閃通背	sh ǎ n tōng bèi	

第三段

28. 指檔捶	zhǐ dǎng chuí	
29. 白猿獻果	bái yuán xiàn guǒ	
30. 雙推手	shuāng tuī shǒu	
31. 中盤	zhōng pán	
32. 前招	qián zhāo	
33. 後招	hòu zhāo	
34. (右)野馬分鬃	(yòu)yě mǎ fēn zōng	
35. (左)野馬分鬃	(zuǒ)yě mǎ fēn zōng	
36. 擺蓮 跌叉	bǎi lián dié chā	
37. 左·右金鷄獨立	zuǒ ·yòu jīn jī dú lì	

第四段

38. 倒卷肱	dào juǎn gōng	
39. 退步壓肘	tuì bù yā zhǒu	
40. (右)擦腳	(yòu)cā jiǎo	
41. 蹬一根	dèng yī gēn	
42. 海底翻花	hǎi dǐ fān huā	
43. 擊地捶	jī dì chuí	
44. 翻身二起	fān shēn èr qǐ	
45. 雙震腳	shuāng zhèn jiǎo	
46. 蹬腳	dèng jiǎo	
47. 玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	
48. 順鸞肘	shùn luán zhǒu	
49. 裏鞭炮	lǐ biān pào	
50. 雀地龍	què dì lóng	
51. 上步七星	shàng bù qī xīng	
52. 退步跨虎	tuì bù kuà hǔ	
53. 轉身擺蓮	zhuǎn shēn bǎi lián	
54. 當頭炮	dāng tóu pào	
55. (左)金剛搗碓	(zuǒ)jīn gāng dǎo duì	
56. 收勢	shōu shì	