

易簡太極講義

§ 易簡太極 拳譜 §

第一 段 13 勢 73 動	1	2	3					4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	第二 段 8 勢 59 動	14	15	16	
	預備勢	太極起勢	攬雀尾	左棚	右棚	左攏	右擠	雙按	單鞭	提手	右靠	白鶴亮翅	樓膝拗步	手揮琵琶	樓膝拗步	搬攔捶	如封似閉		十字手	抱虎歸山	斜攬雀尾	斜單鞭
	6	5	2	3	5	5	3	3	2	5	3	5	8	4	4	6	10		5			

17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				32	33																	
														肘底看捶	倒攆猴	斜飛勢	雲手			單鞭	蛇身下勢	金雞獨立(左)	金雞獨立(右)	分手踢腳(右)	分手踢腳(左)	轉身蹬腳	樓膝拗步(左)	樓膝拗步(右)	樓膝栽捶	攬雀尾	上步棚	左攏	右擠	雙按	單鞭	玉女穿梭(艮)
														6	12	4	10			6	6	2	3	6	6	3	5	6	5	6	2	3	5	5	6	6

34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54																						
																					玉女穿梭(乾)	玉女穿梭(坤)	玉女穿梭(巽)	野馬分鬃(左)	野馬分鬃(右)	提手	右靠	白鶴亮翅	樓膝拗步	海底針	扇通臂	撇身捶	高探馬	打虎勢(左)	打虎勢(右)	回身蹬腳	雙風貫耳	披身踢腳	劈面掌	十字擺蓮	攬雀尾	上步棚
																					6	6	6	5	6	5	5	2	5	5	4	8	6	6	5	6	4	6	5	2	16	6

左攏	右擠	雙按	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64										
													單鞭	蛇身下勢	上步七星	退步跨虎	轉身擺蓮	彎弓射虎	搬攔捶	如封似閉	十字手	太極收勢
													2	3	5	5	40	6	2	4	5	3

前三段與後三段各三十二勢。前半套三段百九十一動，後半套三段百六十九動，合計三百六十動作。外首由立正至預備勢及收勢至回復立正之五動作，凡三百六十有五動。

民國 98 年 06 月 03 日