


陳式太極拳老架一路動作名称



陳小旺老師による

	第一段		第二段
1	Yu4 bei4 shi4 预备式	ユーベイシー 予備式	19 Shou3 di3 kan4 chui2 肘底看拳
2	Jin1 gang1 dao3 zhui1 金剛搗碓	ジンガンダオドウイ 金剛搗碓	20 Dao4 juan3 gong1 倒卷肱
3	Lan3 zhai yi1 懶扎衣	ランザーイー 懶扎衣	21 Bai3 e2 liang4 chi4 白鵝亮翅
4	Liu4 feng1 si4 bi4 六封四閉	リウフォンズービー 六封四閉	22 Xie2 xing2 斜行
5	Dan1 bian1 單鞭	ダンビエン 單鞭	23 Shan3 tong1 bei4 閃通背
6	Jin1 gang1 dao3 zhui1 金剛搗碓	ジンガンダオドウイ 金剛搗碓	24 Yang2 shou3 gong1 quan2 掩手肱拳
7	Bai3 e2 liang4 chi4 白鵝亮翅	バイウーリャンチー 白鵝亮翅	25 Liu4 feng1 si4 bi4 六封四閉
8	Xie2 xing2 斜行	シエシン 斜行	26 Dan1 bian1 單鞭
9	Lou1 xil 捋膝	ロウシー 捋膝	27 Yun2 shou3 云手
10	Shang4 san1 bu4 上三步	シャンサンブー 上三步	28 Gao1 tan4 ma3 高探馬
11	Xie2 xing2 斜行	シエシン 斜行	29 You4 ca1 jiao3 右擦脚
12	Lou1 xil 捋膝	ロウシー 捋膝	30 Zuo3 ca1 jiao3 左擦脚
13	Shang4 san1 bu4 上三步	シャンサンブー 上三步	31 Zuo3 deng1 yi1 gen1 左蹬一跟
14	Yang2 shou3 gong1 quan2 掩手肱拳	イエンショウゴンチュエン 掩手肱拳	32 Shang4 san1 bu4 上三步
15	Jin1 gang1 dao3 zhui1 金剛搗碓	ジンガンダオドウイ 金剛搗碓	33 Ji1 di4 chui2 击地捶
16	Bie1 shen1 chui2 撇身捶	ビエシエンチュイ 撇身捶	34 Ti1 er4 qi3 踢二起
17	Qing1 long2 chu1 shui3 青龍出水	チンロンチューシュエイ 青龍出水	35 Hui4 xin1 quan2 护心拳
18	Shuang1 tui1 shou3 双推手	シャントイショウ 双推手	36 Xuan4 feng1 jiao3 旋风脚
			37 You4 deng1 yi1 gen1 右蹬一跟

		38	Yang2 shou3 gong1 quan2 掩手肱拳	イエンショウゴンチュエン 掩手肱拳
	第三段			第四段
39	Xiao3 qin2 da3 小擒打	シャオチンダ 小擒打	56	Dao4 juan3 gong1 倒卷肱
40	Bao4 tou2 tuil shan1 抱头推山	バオトウトウイシャン 抱頭推山	57	Bai3 e2 liang4 chi4 白鵝亮翅
41	Liu4 feng1 si4 bi4 六封四閉	リウフオンスービー 六封四閉	58	Xie2 xing2 斜行
42	Dan1 bian1 单鞭	ダンビエン 单鞭	59	Shan3 tong1 bei4 闪通背
43	Qian2 zhaol 前招	チェンザオ 前招	60	Yang2 shou3 gong1 quan2 掩手肱拳
44	Hou4 zhaol 后招	ホウザオ 后招	61	Liu4 feng1 si4 bi4 六封四閉
45	Ye3 ma3 fen1 zong1 野马分鬃	イエマフェンゾン 野馬分鬃	62	Dan1 bian1 单鞭
46	Liu4 feng1 si4 bi4 六封四閉	リウフオンスービー 六封四閉	63	Yun2 shou3 云手
47	Dan1 bian1 单鞭	ダンビエン 单鞭	64	Gao1 tan4 ma3 高探马
48	Yu4 nu3 chuan1 suol 玉女穿梭	ユージューチュアンソー 玉女穿梭	65	Shi2 zi4 jiao3 十字脚
49	Lan3 zhal yil 懒扎衣	ランザーイー 懶扎衣	66	Zhi3 dang1 chui2 指裆捶
50	Liu4 feng1 si4 bi4 六封四閉	リウフオンスービー 六封四閉	67	Yuan2 hou2 tan4 guo3 猿猴探果
51	Dan1 bian1 单鞭	ダンビエン 单鞭	68	Dan1 bian1 单鞭
52	Yun2 shou3 云手	ユンショウ 雲手	69	Que4 di4 long2 雀地龙
53	Bai3 jiao3 摆脚	バイジャオ 擺脚	70	Shang4 bu4 qi1 xing1 上步七星
54	Diel cha4 跌岔	ディエチャ 跌岔	71	Xia4 bu4 kua4 hu3 下步跨虎
55	Jin1 jil du2 li4 金鸡独立	ジンジドゥーリー 金鶏独立	72	Shuang1 bai3 lian2 双摆莲
			73	Dang1 tou2 pao4 当头炮
		74	Jin1 gang1 dao3 zhui1 金刚捣碓	
		75	Shou1 shi4 收式	