



# 傅氏傳統楊家太極拳

## 内家七勢太極拳 動作名称

	チー	シイ				
	起	勢				
1	ユン	シヨウ				
	雲	手				
2	ゾウ	ヨウ	イエ	マ	フェン	ゾン
	左	右	野	馬	分	鬚
3	ゾウ	ヨウ	ジン	ジイ	ドウ	リイ
	左	右	金	鶏	独	立
4	ゾウ	ヨウ	ロウ	シ	アオ	ブ
	左	右	楼	膝	拗	歩
5	テイイ	シヨウ	シャン	シイ		
	提	手	上	勢		
6	バイ	ホウ	リヤン	チ		
	白	鶴	亮	翅		
7	シイ	ズウ	シヨウ			
	十	字	手			
	カイ	ゴウ				
	開	合				
	シヨウ	シ				
	収	勢				

