



☯ 初級太極拳動作名称 ☯

- 1、起 勢（チーシー）

- 2、野馬分鬃（イエーマーフエゾン）：
左、右、左3回をする

- 3、倒 卷 肱（ダオジエンゴン）：
4回をする

- 4、左 攬 雀 尾（ズオランチュウウエイ）：
棚（ペナー）、埒（リィウー）、濟（ジー）、按（アンー）

- 5、右 攬 雀 尾（ヨウランチュウウエイ）：
棚（ペナー）、埒（リィウー）、濟（ジー）、按（アンー）

- 6、単 鞭（ダイビエン）：

- 7、十 字 手（シーズーショウ）：

- 8、収 勢（シヨイシー）：