

【杨式太极拳国际规定竞赛套路 (40式)】



预备式 (yù bèi shì)	
■ 第一段 ■	
1. 起式 (qǐ shì)	チーシー
2. 揽雀尾 (lǎn què wěi)	ランチューウェイ
3. 单鞭 (dān biān)	タンビエン
4. 提手上势 (tí shǒu shàng shì)	ティーショウシャンシー
5. 白鹤亮翅 (bái hè liàng chì)	バイフーリャンチー
6. 搂膝拗步 (lōu xī ào bù)	ローシーアオブー
7. 手挥琵琶 (shǒu huī pí pa)	ショウホイピーパー
8. 搬拦捶 (bān lán chuí)	バンランチュイ
9. 如封似闭 (rú fēng sì bì)	ルーフォンズービー
■ 第二段 ■	
10. 斜飞式 (xié fēi shì)	シェーフェイス
11. 肘底捶 (zhǒu dǐ chuí)	ジョーディーチュイ
12. 倒卷肱 (dào juǎn gōng)	ダオジャンゴン
13. 左右穿梭 (zuǒ yòu chuān suō)	ズオヨウチャンソウ
14. 左右野马分鬃 (zuǒ yòu yě mǎ fēn zōng)	ズオヨウイェマフエンゾン
■ 第三段 ■	
15. 云手 (yún shǒu)	ユンショウ
16. 单鞭 (dān biān)	タンビエン
17. 高探马 (gāo tàn mǎ)	ガオタンマ
18. 右蹬脚 (yòu dēng jiǎo)	ヨウドンジャオ
19. 双峰贯耳 (shuāng fēng guàn ěr)	スアンフォンガール
20. 左分脚 (zuǒ fēn jiǎo)	ズオフエンジャオ
21. 转身右蹬脚 (zhuǎn shēn yòu dēng jiǎo)	ジョアンシンヨウドンジャオ
22. 海底针 (hǎi dǐ zhēn)	ハイディエン
23. 闪通背 (shǎn tōng bèi)	シャントンペイ
■ 第四段 ■	
24. 白蛇吐信 (bái shé tǔ xìn)	バイシャトウシン
25. 右拍脚 (yòu pāi jiǎo)	ヨウパイジャオ
26. 左右伏虎势 (zuǒ yòu fú hǔ shì)	ズオヨウフーフーシー
27. 右下势 (yòu xià shì)	ヨウシャーシー
28. 金鸡独立 (jīn jī dú lì)	ジンジードウリー
29. 指裆捶 (zhǐ dāng chuí)	ジーダンチュイ
30. 揽雀尾 (lǎn què wěi)	ランチューウェイ
31. 单鞭 (dān biān)	タンビエン
32. 左下势 (zuǒ xià shì)	ズオシャーシー
33. 上步七星 (shàng bù qī xīng)	シャンブーチーシン
34. 退步跨虎 (tuì bù kuà hǔ)	トウイブークアフー
35. 转身摆莲 (zhuǎn shēn bǎi lián)	ジュアンシンバイレン
36. 弯弓射虎 (wān gōng shè hǔ)	ワンゴンシーフー
37. 搬拦捶 (bān lán chuí)	バンランチュイ
38. 如封似闭 (rú fēng sì bì)	ルーフォンズービー
39. 十字手 (shí zì shǒu)	シーズーショウ
40. 收式 (shōu shì)	ショウシ
