

陳式國際規定套路(五十六式) 套路名稱



第一段

1	起勢	(チーシー)
2	右金剛搗碓	(ヨウジンガンダオドウイ)
3	懶扎衣	(ランザーイー)
4	右六封四閉	(ヨウリオウフォンズービー)
5	左單鞭	(ズオダンビエン)
6	搬攔捶	(バンランチュイ)
7	護心捶	(フーシンチュエイ)
8	白鶴亮翅	(バイフーリヤンチー)
9	斜行拗步	(シエシンアオブー)
10	堤収	(ティーショウ)
11	前蹙	(チェンタン)
12	右掩手肱拳	(ヨウイエンショウゴンチュエン)
13	撇身捶	(ピエシエンチュエイ)
14	背折靠	(ペイジューカオ)
15	青龍出水	(チンロンチューシュエイ)
16	斬手	(ザンショウ)
17	翻花舞袖	(ファンファーウーシオウ)
18	海底翻花	(ハイディーファンファー)
19	左掩手肱拳	(ズオイエンショウゴンチュエン)
20	左六封四閉	(ズオリョウフォンズービー)
21	右單鞭	(ヨウダンビエン)

第二段

22	運手(右)	(ユンショウ)
23	運手(左)	(ユンショウ)
24	高探馬	(ガオタンマー)
25	右連珠炮	(ヨウレンジューパオ)
26	左連珠炮	(ズオレンジューパオ)
27	閃通背	(シヤントンベイ)

第三段

28	指裆捶	(ジーダンチュエイ)
29	白猿獻果	(バイユエンシエングオ)
30	雙推手	(シュアントウイショウ)
31	中盤	(ジョンパン)
32	前招	(チェンジャオ)
33	后招	(ホウジャオ)
34	右野馬分鬃	(ヨウイエマーフェンゾン)
35	左野馬分鬃	(ズオイエマーフェンゾン)
36	擺蓮跌岔	(バイレンディエチャー)
37	左右金雞獨立	(ズオヨウジンジードウーリー)

第四段

38	倒卷肱	(ダオジュエンゴン)
39	退步壓肘	(トウイブーヤージョウ)
40	擦腳	(ツァージャオ)
41	蹬一跟	(ドンイーゲン)
42	海底翻花	(ハイディーファンファー)
43	击地捶	(ジーディーチュエイ)
44	翻身二起	(ファンシエンアーチー)
45	雙震脚	(シュアンジエンジアオ)
46	蹬脚	(ドンジャオ)
47	玉女穿梭	(ユイニユイチュアンズオ)
48	順鸞肘	(シュンランジョウ)
49	裏鞭炮	(グオビエンパオ)
50	雀地龍	(チュエディーロン)
51	上步七星	(シャンブーチーシン)
52	退步跨虎	(トウエブークアフー)
53	轉身擺蓮	(ジュアンシンバイリエン)
54	当头炮	(ダントウパオ)
55	左金剛搗碓	(ズオジンガンダオドウイ)
56	收勢	(ショウシー)

