

陈氏太极拳新架一路

陳小旺老師による



第一 段

第 1 势	预备势	(ユイベイシー)
第 2 势	金刚捣碓	(ジンガンダオドウイ)
第 3 势	懒扎衣	(ランザーイー)
第 4 势	六封四闭	(リョウフونسービー)
第 5 势	单鞭	(ダンビエン)
第 6 势	金刚捣碓	(ジンガンダオドウイ)
第 7 势	白鹤亮翅	(バイフーリヤンチー)
第 8 势	斜行拗步	(シエシンアオブー)
第 9 势	初收	(チューショウ)
第 10 势	前蹬拗步	(チェンタンアオブー)
第 11 势	斜行拗步	(シエシンアオブー)
第 12 势	再收	(ザイショウ)
第 13 势	前蹬拗步	(チェンタンアオブー)
第 14 势	掩手肱拳	(イエンショウゴンチュエン)
第 15 势	金刚捣碓	(ジンガンダオドウイ)
第 16 势	披身捶	(ピーシェンチュエイ)
第 17 势	背折靠	(ベイジャーカオ)
第 18 势	青龙出水	(チンロンチューシュエイ)
第 19 势	双推手	(シュアントウイショウ)

第 二 段

第 20 势	三换掌	(サンファンジャン)
第 21 势	肘底捶	(ジョウディーチュエイ)
第 22 势	倒卷肱	(ダオジュエンゴン)
第 23 势	退步压肘	(トウイブーイアージョウ)
第 24 势	中盘	(ジョンパン)
第 25 势	白鹤亮翅	(バイフーリヤンチー)
第 26 势	斜行拗步	(シエシンアオブー)
第 27 势	闪通背	(シャントンベイ)
第 28 势	掩手肱拳	(イエンショウゴンチュエン)
第 29 势	六封四闭	(リョウフONSービー)
第 30 势	单鞭	(ダンビエン)
第 31 势	运手	(ユンショウ)
第 32 势	高探马	(ガオタンマー)
第 33 势	右擦脚	(ヨウツァージャオ)
第 34 势	左擦脚	(ズオツァージャオ)
第 35 势	蹬一跟	(ドンイーゲン)
第 36 势	前蹬拗步	(チェンタンアオブー)
第 37 势	击地捶	(ジーディーチュエイ)
第 38 势	翻身二起脚	(ファンシェンアルチージャオ)
第 39 势	兽头势	(ショウトウシー)
第 40 势	旋风脚	(シュエンフォンジャオ)
第 41 势	蹬一跟	(ドンイーゲン)
第 42 势	掩手肱拳	(イエンショウゴンチュエン)



陈氏太极拳新架一路

陳小旺老師による



第三段

第 43 势	小擒打	(シアオチンダー)
第 44 势	抱头推山	(バオトウトウイシャン)
第 45 势	三换掌	(サンフアンジャン)
第 46 势	六封四闭	(リオウフونسルービー)
第 47 势	单鞭	(ダンビエン)
第 48 势	前招	(チェンジャオ)
第 49 势	后招	(ホウジャオ)
第 50 势	野马分鬃	(イエマーフェンゾン)
第 51 势	六封四闭	(リオウフONSルービー)
第 52 势	单鞭	(ダンビエン)
第 53 势	双震脚	(シュアンジエンジャオ)
第 54 势	玉女穿梭	(ユイニユイチュアンスオ)
第 55 势	懒扎衣	(ランザーイー)
第 56 势	六封四闭	(リオウフONSルービー)
第 57 势	单鞭	(ダンビエン)
第 58 势	运手	(ユンショウ)
第 59 势	摆脚跌岔	(バイジャオディエチャー)

第四段

第 60 势	左右金鸡独立	(ズオヨウジンジードウーリー)
第 61 势	倒卷肱	(ダオジュエンゴン)
第 62 势	退步压肘	(トウイブーイアージョウ)
第 63 势	中盘	(ジョンパン)
第 64 势	白鹤亮翅	(バイフーリヤンチー)
第 65 势	斜行拗步	(シエシンアオブー)
第 66 势	闪通背	(シャントンベイ)
第 67 势	掩手肱拳	(イエンショウゴンチュエン)
第 68 势	六封四闭	(リオウフONSルービー)
第 69 势	单鞭	(ダンビエン)
第 70 势	运手	(ユンショウ)
第 71 势	高探马	(ガオタンマー)
第 72 势	十字摆莲	(シーズーバイリエン)
第 73 势	指裆捶	(ジーダンチュエイ)
第 74 势	白猿献果	(バイユエンシエングオ)
第 75 势	六封四闭	(リオウフONSルービー)
第 76 势	单鞭	(ダンビエン)
第 77 势	雀地龙	(チュエディーロン)
第 78 势	上步七星	(シャンブーチーシン)
第 79 势	退步跨虎	(トウイブークアフー)
第 80 势	转身摆莲	(ジュアンシェンバイリエン)
第 81 势	当头炮	(ダントウパオ)
第 82 势	金刚捣碓	(ジンガンダオドウェイ)
第 83 势	收势	(ショウシー)

