

伝統陳式太極拳老架二路



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 (リオウフォンズービー)
- 第5 势 单鞭 (ダンビエン)
- 第6 势 护心拳 (フーシンチュエン)
- 第7 势 斜形 (シエシン)
- 第8 势 回头
金刚捣碓 (ホイトウジンガンダオドウイ)
- 第9 势 撇身拳 (ピエシェンチュエン)
- 第10 势 指裆 (ジーダン)
- 第11 势 斩手 (ジャンショウ)
- 第12 势 翻花舞袖 (ファンファウーシウ)
- 第13 势 掩手肱拳 (イエンショウゴンチュエン)

第二 段

- 第14 势 腰拦肘 (イアオランジョウ)
- 第15 势 大肱拳
小肱拳 (ダーゴンチュエン
シャオゴンチュエン)
- 第16 势 玉女穿梭 (ユイニユイチュアンズオ)
- 第17 势 倒骑龙 (ダオチーロン)
- 第18 势 掩手肱拳 (イエンショウゴンチュエン)
- 第19 势 裹变裹变 (グオビエングオビエン)
- 第20 势 兽头势 (ショウトウシー)
- 第21 势 披架子 (ピージアズ)
- 第22 势 翻花舞袖 (ファンファウーシウ)
- 第23 势 掩手肱拳 (イエンショウゴンチュエン)

第三 段

- 第24 势 伏虎 (フーフー)
- 第25 势 抹眉肱 (モーメイゴン)
- 第26 势 黄龙三搅水 (ファンロンサンジャオシュエイ)
- 第27 势 左冲 (ズオチョン)
- 第28 势 右冲 (ヨウチョン)
- 第29 势 掩手肱拳 (イエンショウゴンチュエン)
- 第30 势 扫堂腿 (サオタントエイ)
- 第31 势 掩手肱拳 (イエンショウゴンチュエン)
- 第32 势 全炮捶 (チュエンパオチュエイ)
- 第33 势 掩手肱拳 (イエンショウゴンチュエン)

第四 段

- 第34 势 捣叉捣叉 (ダオチャーダオチャー)
- 第35 势 左二肱
右二肱 (ズオアルゴンヨウアルゴン)
- 第36 势 回头当门炮 (ホイトウダンメンパオ)
- 第37 势 窝底大捉炮 (ウオディーダージュオパオ)
- 第38 势 腰拦肘 (イアオランジョウ)
- 第39 势 顺拦肘 (シュンランジョウ)
- 第40 势 窝底炮 (ウオディーパオ)
- 第41 势 回头井拦直人 (ホイトウジンランジールン)
- 第42 势 金刚捣碓 (ジンガンダオドウイ)
- 第43 势 收势 (ショウシー)

