

# 傅氏伝統楊家太極拳

## 楊式太極拳精煉28勢 動作名称



1	チー 起	シイ 勢			15	イエ 野	マ 馬	フェン 分	ゾン 鬚			
2	ラン 攬	チュウ 雀	ウエイ 尾		16	シン 進	ブ 歩	ジイ 指	ダン 檔	チュエ 捶		
3	タン 単	ビエン 鞭			17	シャン 上	ブ 歩	ラン 攬	チュウ 雀	ウエイ 尾		
4	テイ 提	シヨウ 手	シャン 上	シイ 勢	18	タン 単		ビエン 鞭				
5	バイ 白	ホウ 鶴	リャン 亮	チ 翅	19	シャ 下		シイ 勢				
6	ゾウ 左	ロウ 樓	シ 膝	アオ 拗	ブ 歩	20	ジン 金	ジイ 鷄	ドウ 独	リイ 立		
7	ショウ 手	ホイ 揮	ピイ 琵琶	パ 琶	21	シャン 上	ブ 歩	チイ 七	シン 星			
8	ジョウ 肘	ディ 底	カン 看	チュイ 捶	22	トウイ 退	ブ 歩	クァ 跨	フウ 虎			
9	ゾウ 左	ヨウ 右	ダオ 倒	ニエン 攢	ホウ 猴	23	ジュアン 轉	シン 身	バイ 擺	リャン 蓮		
10	ガオ 高	タン 探	マ 馬		24	ワン 彎	ゴン 弓	シュウ 射	フウ 虎			
11	ヨウ 右	フェン 分	ジャオ 脚	ゾウ 左	ドン 蹬	ジャオ 脚	25	シン 進	ブ 歩	バン 搬	ラン 攔	チュイ 捶
12	ゾウ 左	ヨウ 右	ダ 打	フウ 虎	26	ルウ 如	フェン 封	スウ 似	ビイ 閉			
13	ユン 雲	シヨウ 手			27	シイ 十	ズウ 字	シヨウ 手				
14	ユイ 玉	ニユイ 女	チュアン 穿	スオ 梭	28	シヨウ 收	シ 勢					