

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 | ショウ 手 | | | 27 | シイ 十 | ズウ 字 | ショウ 手 | | | | |
| 14 | ユイ 玉 | ニユイ 女 | チュアン 穿 | スオ 梭 | 28 | ショウ 收 | シ 勢 | | | | | |