

傅氏伝統楊式太極拳



循環八勢太極拳 動作名称

- 1 チー 起 シイ 勢
- 2 ラン 攬 チュウ 雀 ウエイ 尾
- 3 タン 单 ビエン 鞭
- 4 テイ 提 ショウ 手 シャン 上 シイ 勢
- 5 バイ 白 ホウ 鶴 リャン 亮 チ 翅
- 6 ゾウ 左 ロウ 楼 シ 膝 アオ 拗 ブ 步

(2の攬 雀 尾に戻る ×2)

- 7 シイ 十 ズウ 字 ショウ 手
- 8 ショウ 收 シ 勢