

誠明太極拳拳譜

<p>第 1 段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 混元樁 2. 開太極 3. 上步打擠 4. 右琵琶勢 5. 攬雀尾 6. 斜單鞭 7. 左右搬攔 8. 提手上勢 9. 白鶴亮翅 10. 摟膝拗步 11. 左琵琶勢 12. 並步進步搬攔捶 13. 如封似閉 14. 十字手 	<p>第 2 段</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. 十字手 15. 斜摟膝拗步 16. 轉身抱虎歸山 17. 攬雀尾 18. 斜單鞭 19. 轉身肘底看捶 20. 拗步倒攢猴 21. 斜飛勢 22. 左右搬攔 23. 提手上勢 24. 白鶴亮翅 25. 摟膝拗步 26. 海底針 27. 扇通背 28. 翻身撇身捶 	<p>第 3 段</p> <ol style="list-style-type: none"> 28. 翻身撇身捶 29. 退步搬攔捶 30. 活步攬雀尾 31. 單鞭 32. 雲手 33. 單鞭 34. 右高探馬 35. 右分腳 36. 左高探馬 37. 左分腳 38. 轉身蹬腳 39. 摟膝拗步 40. 提腿下栽捶 41. 翻身撇身捶 	<p>第 4 段</p> <ol style="list-style-type: none"> 41. 翻身撇身捶 42. 上步右高探馬 43. 右分腳 44. 退步右打虎勢 45. 右貫拳 46. 退步左打虎勢 47. 左貫拳 48. 右蹬腳 49. 雙風貫耳 50. 坐盤勢 51. 披身踹腳 52. 轉身右採腳 53. 並步進步搬攔捶 54. 如封似閉 55. 十字手
<p>第 5 段</p> <ol style="list-style-type: none"> 55. 十字手 56. 斜摟膝拗步 57. 轉身抱虎歸山 58. 攬雀尾 59. 斜單鞭 60. 野馬分鬃 61. 玉女穿梭 62. 墊步攬雀尾 63. 單鞭 64. 雲手 65. 單鞭 66. 下勢 67. 左金雞獨立 68. 落步右劈面掌 69. 右金雞獨立 	<p>第 6 段</p> <ol style="list-style-type: none"> 69. 右金雞獨立 70. 順步倒攢猴 71. 斜飛勢 72. 左右搬攔 73. 提手上勢 74. 白鶴亮翅 75. 摟膝拗步 76. 海底針 77. 扇通背 78. 翻身撇身捶 79. 上步搬攔捶 80. 上步攬雀尾 81. 單鞭 82. 雲手 83. 單鞭 84. 提腿右高探馬 85. 落步左劈面掌 	<p>第 7 段</p> <ol style="list-style-type: none"> 85. 落步左劈面掌 86. 轉身單擺腳 87. 上步指襠捶 88. 上步攬雀尾 89. 單鞭 90. 下勢 91. 上步七星 92. 退步跨虎 93. 轉身左劈面掌 94. 雙擺腳 95. 彎弓射虎 96. 繞步搬攔捶 97. 如封似閉 98. 十字手 99. 盤太極 100. 合太極 	<p>演練時： 展·鬆·柔·不急不徐</p>