太極拳

中华人民共和国体育运动委员会
武术研究院审定

人民体育出版社出版

競賽套路挂圖

太極拳競賽套路挂圖

第一段

1．起势(图1至4)
2．右揽雀尾(图5至17)
3．左单鞭(图18、19)
4．提手(图20至22)
5．白鹤亮翅(图23至25)
6．搬膝拗步(图26至33)
7．撇身捶(图34至37)
8．拦拦势(38至47)
9．进步搬拦捶(图48至53)
10．如封似闭(图54至57)

第二段

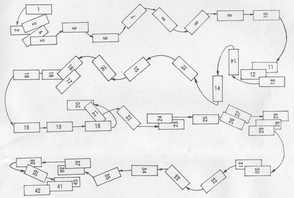
11．开合手(图58、59)
12．右单鞭(图60、61)
13．肘底捶(图62至66)
14．转身推掌(图67至73)
15．玉女穿梭(图74至86)
16．右左蹬脚(图87至94)
17．掩手肱捶(图95至99)
18．野马分鬃(图100至108)

第三段

19．云手(图109至120)
20．独立打虎(图121至123)
21．右分脚(图124、125)
22．双峰贯耳(图126至128)
23．左分脚(图129至131)
24．转身拍脚(图132至134)
25．进步栽捶(图135至137)
26．斜飞势(图138至141)
27．单鞭下势(图142、143)
28．金鸡独立(图144至146)
29．退步穿掌(图147)

第四段

30．虚步压掌(图148、149)
31．独立托掌(图150)
32．马步靠(图151至153)
33．转身大捋(图154至157)
34．歇步擒打(图158至160)
35．穿掌下势(图161至163)
36．上步七星(图164、165)
37．退步跨虎(图166至168)
38．转身摆莲(图169至172)
39．弯弓射虎(图173至176)
40．左揽雀尾(图177至187)
41．十字手(图188至190)
42．收势(图191至193)



附注

本图动作的方向以人体的前、后、左、右为依据，按照套路的布局原既展开。

图中带括号的号码，表示该动作的完成姿势。

BB74-2005标准　北平　三号型　2005年4月第1版　2005年4月第1次印刷　江苏省新闻出版局印刷厂印装
ISBN 7-5009-2955-7/G·2955　定价：0.25元　统一书号：15-2955

ISBN 7-5009-0999-3/G·956
定价:8.00元