

趙堡太極拳（6段109式）四方津太極拳道場

Zhào bǎo tàijí quán 6 Duàn 109 shì Sìfāng jīn tàijí quán dào chǎng

	第1段 Dì 1 duàn			第2段 Dì 2 duàn			第3段 Dì 3 duàn			第4段 Dì 4 duàn			第5段 Dì 5 duàn			第6段 Dì 6 duàn	
1	予備式	Yú Bèi Shì	20	三盤落地	Sān Pán Luò Dì	42	右拍腳	Yòu pāi jiǎo	63	小擒打	Xiǎo qín dǎ	78	上雲手	Shàng yún shǒu	96	十字腿	Shí zì tuǐ
2	無極式	Wú Jí Shì	21	七寸靠	Qī Cùn Kào	43	左盤拍腳	Zuǒ pán pāi jiǎo	64	抱頭推山	Bào tóu tuī shān	79	雙擺蓮	Shuāng bǎi lián	97	指襠捶	Zhǐ dāng chuí
3	太極式	Tà Jí Shì	22	伏虎勢	Fú Hǔ Shì	44	左蹬一跟	Zuǒ dēng yī gēn	65	三換掌	Sān huàn zhǎng	80	跌岔	Diē chà	98	猿猴獻果	Yuán hóu xiàn guǒ
4	金剛搗碓	Jīn Gāng Dǎo Duì	23	分筋錯骨	Fēn Jīn Cuò Gǔ	45	裏邊炮	Guǒ biān pào	66	連珠炮	Lián zhū pào	81	掃脛炮	Sǎo jìng pào	99	雙撞捶	Shuāng zhuàng chuí
5	攔札衣	Lán Cǎ Yī	24	背折靠	Bèi zhé kào	46	擊鼓炮	Jī gǔ pào	67	單鞭	Dān Biān	82	金鷄獨立	Jīn jī dú lì	100	如封似閉	Rú fēng sì bì
6	如封似閉	Rú Fēn Shì Bì	25	急三捶	Jí sān chuí	47	倒插勢	Dào chā shì	68	前招	Qián zhāo	83	朝天蹬	Cháotiān dēng	101	單鞭	Dān biān
7	單鞭	Dān Biān	26	窩裡炮	Wō lǐ pào	48	翻江倒海	Fān jiāng dǎo hǎi	69	後招	Hòu zhāo	84	倒捲肱	Dào juǎn gōng	102	鋪地錦	Pū dì jīn
8	金剛搗碓	Jīn Gāng Dǎo Duì	27	青龍出水	Qīng lóng chū shuǐ	49	摟膝栽捶	Lǒu xī zāi chuí	70	野馬分鬃	Yě mǎ fēn zōng	85	白鵝亮翅	Bái é liàng chì	103	七星拳	Qī xīng quán
9	白鵝亮翅	Bái Hè Lián Chì	28	撇身捶	Piě shēn chuí	50	神仙一把抓	Shén xiān yī bǎ zhuā	71	如封似閉	Rú Fēn Shì Bì	86	摟膝拗步	Lǒu xī ào bù	104	跨虎勢	Kuà hǔ shì
10	摟膝拗步	Lǒu Xī Āo Bù	29	雙推掌	Shuāng tuī zhǎng	51	翻身二起	Fān shēn nǐ qǐ	72	單鞭	Dān Biān	87	白蛇吐信	Báishé tǔ xìn	105	轉身擺蓮	Zhuǎn shēn bǎi lián
11	初収	Chū Shōu	30	肘底看拳	Zhǒu dǐ kàn quán	52	右獸頭勢	Yòu shòu tóu shì	73	雙劈掌	Shuāng pī zhǎng	88	閃通背	Shǎn tōng bèi	106	護心拳	Hù xīn quán
12	摟膝拗步	Lǒu Xī Āo Bù	31	倒捲肱	Dào juǎn gōng	53	左打虎	Zuǒ dǎ hǔ	74	玉女穿梭	Yù nǚ chuān suō	89	掩手肱捶	Yǎn shǒu gōng chuí	107	當頭炮	Dāng tóu pào
13	左右斜行	Zuǒ Yòu Xié Xíng	32	白鵝亮翅	Bái Hè Lián Chì	54	左獸頭勢	Zuǒ shòu tóu shì	75	攔札衣	Lán Cǎ Yī	90	攔札衣	Lán zhá yī	108	金剛搗碓	Jīng āng dǎo duì
14	再収	Zaishōu	33	摟膝拗步	Lǒu Xī Āo Bù	55	右打虎	Yòu dǎ hǔ	76	如封似閉	Rú Fēn Shì Bì	91	如封似閉	Rú Fēn Shì Bì	109	収勢	Shōu shì
15	斜行拗步	Xié xíng āo bù	34	海底針	Hǎi dǐ zhēn	56	右踩發掌	Yòu cǎi fā zhǎng	77	單鞭	Dān Biān	92	單鞭	Dān Biān			
16	拋架子	Pāo Jià Zǐ	35	閃通背	Shǎn tōng bèi	57	旋風腿	Xuàn fēng tuǐ				93	下運手	Xià yùn shǒu			
17	前蹬拗步	Qián Tán Āo Bù	36	掩手肱捶	Yǎn Shǒu Gōng Chuí	58	右蹬一跟	Yòu dēng yī gēn				94	鳳凰展翅	Fèng huáng zhǎn chì			
18	掩手肱捶	Yǎn Shǒu Gōng Chuí	37	攔札衣	Lán Cǎ Yī	59	寨旗出鼓	Zhài qí chū gǔ				95	進步高探馬	Jìn bù gāo tàn mǎ			
19	金剛搗碓	Jīn Gāng Dǎo Duì	38	如封似閉	Rú Fēn Shì Bì	60	架梁炮	Jià liáng pào									
			39	單鞭	Dān Biān	61	下擊掌	Xià jī zhǎng									
			40	中運手	Zhōng yùn shǒu	62	迎面肘	Yíng miàn zhǒu									
			41	退步高探馬	Tuì bù gāo tàn mǎ		注1：6,38,71,76,91,100 の「如封似閉」は「六封四閉（ろっぽうしへい）」とも										