

二十四太极拳动作名称及分动口诀

一、起势

①两脚开立，②两臂前举，③屈膝按掌。

二、野马分鬃

A. ①收脚抱球，②左转出步，③弓步分手。

B. ①后坐撇脚，②跟步抱球，③右转出步，④弓步分手。

C. ①后坐撇脚，②跟步抱球，③左转出步，④弓步分手。

三、白鹤亮翅

①跟半步胸前抱球，②后坐举臂，③虚步分手

四、搂膝拗步

A. ①左转落手，②右转收脚举臂，③出步屈肘，④弓步搂推。

B. ①后坐撇脚，②跟步举臂，③出步屈肘，④弓步搂推。

C. ①后坐撇脚，②跟步举臂，③出步屈肘，④弓步搂推。

五、手挥琵琶

①跟步展手，②后坐挑掌，③虚步合臂。

六、倒卷肱

①两手展开，②提膝屈肘，③撤步错手，④后坐推掌。(重复三次)

七、左揽雀尾

①右转收脚抱球，②左转出步，③弓步棚臂，④左转随臂展掌，⑤后坐右转下捋，⑥左转出步搭腕，⑦弓步前挤，⑧后坐分手屈肘收掌，⑨弓步按掌。

八、右揽雀尾

①后坐扣脚、右转分手，②回体重收脚抱球，③右转出步，④弓步棚臂，⑤右转随臂展掌，⑥后坐左转下捋，⑦右转出步搭手，⑧弓步前挤，⑨后坐分手屈肘收掌，⑩弓步推掌。

九、单鞭

①左转扣脚，②右转收脚展臂，③出步勾手，④弓步推举。

十、云手

①右转落手，②左转云手，③并步按掌，④右转云手、⑤出步按掌。

(注：重复两次)

十一、单鞭

①斜落步右转举臂，②出步勾手，③弓步按掌。

十二、高探马

①跟步后坐展手，②虚步推掌。

十三、右蹬脚

①收脚收手，②左转出步，③弓步划弧，④合抱提膝，⑤分手蹬脚。

十四、双峰贯耳

①收脚踏手，②出步收手，③弓步贯拳。

十五、转身左蹬脚

①后坐扣脚，②左转展手，③回体重合抱提膝，④分手蹬脚。

十六、左下势独立

①收脚勾手，②蹲身仆步，③穿掌下势，④撇脚弓腿，⑤扣脚转身，
⑥提膝挑掌。

十七、右下势独立

①落脚左转勾手，②蹲身仆步，③穿掌下势，④撇脚弓腿，⑤扣脚转身，⑥提膝挑掌。

十八、左右穿梭

①落步落手，②跟步抱球，③右转出步，④弓步推架。

⑤后坐落手，⑥跟步抱球，⑦左转出步，⑧弓步推架。

十九、海底针

①跟步落手，②后坐提手，③虚步插掌

二十、闪通臂

①收脚举臂，②出步翻掌，③弓步推架。

二十一、转身搬拦捶

①后坐扣脚右转摆掌，②收脚握拳，③垫步搬捶，④跟步旋臂，⑤出步裹拳拦掌，⑥弓步打拳。

二十二、如封似闭

①穿臂翻掌，②后坐收掌，③弓步推掌。

二十三、十字手

①后坐扣脚，②右转撇脚分手，③移重心扣脚划弧。

二十四、收势

①收脚合抱，②旋臂分手，③下落收势。