

陈式太极拳传统一路  
Chen Shi Tai Ji Quan Chuan Tong Yi Lu

1. 预备式  
Yu Bei Shi
2. 金刚捣碓  
Jin Gang Dao Zui
3. 懒扎衣  
Lan zha yi
4. 六封四闭  
Liu Feng Si Bi
5. 单鞭  
Dan Bian
6. 金刚捣碓
7. 白鹤亮翅  
Bai He Liang Chi
8. 斜行  
Xie Xing
9. 初收  
Chu Shou
10. 前螳螂步  
Qian Tang lang bu
11. 第二斜行  
Di er Xie Xing
12. 再收  
Zai Shou
13. 前螳螂步
14. 掩手肱锤  
Yan Shou Hong Chui
15. 十字手  
Shi Zi Shou
16. 金刚捣碓
17. 鹿身锤 (含背折靠)  
Lu Shen Chui Bei zhe kao
18. 青龙出水  
Qin Long Chu Shui
19. 双推掌  
Shuang Tui Zhang
20. 三换掌  
San Huan Zhang
21. 肘底锤  
Zhou Di Chui
22. 倒卷肱  
Dao Guan Gong
23. 退步压肘  
Tui Bu Ya Zhou
24. 中盘  
Zhong Pan
25. 白鹤亮翅
26. 斜行拗步  
Xie Xing Ao Bu
27. 闪通背  
Shan Tong Bei
28. 掩手肱锤
29. 大六封四闭  
Da Liu Feng Si Bi
30. 单鞭
31. 送手  
Yun Shou
32. 高探马  
Gao Tan Ma
33. 右擦脚  
You Ca Jiao
34. 左擦脚  
Zuo Ca Jiao
35. 转身左蹬脚  
Zhuan Shen Zuo Deng Jiao
36. 前螳螂步
37. 击地锤  
Ji Di Chui
38. 翻身二起脚  
Fan Shen Er Qi Jiao
39. 护心锤 (兽头式)  
Hu Xin Chui (Shou Tou Shi)
40. 旋风脚  
Xuan Feng Jiao
41. 右蹬脚  
You Deng Jiao
42. 海底翻花  
Hai Di Fan Hua
43. 掩手肱锤
44. 小擒打  
Xiao Qin Da
45. 抱头推山  
Bao Tou Tui Shan
46. 三换掌  
San Huan Zhang
47. 六封四闭  
Liu Feng Si Bi
48. 单鞭
49. 前摆后摆  
Qian Zhao Hou Zhao
50. 野马分鬃  
Ye Ma Fen Zhong
51. 大六封四闭
52. 单鞭
53. 双震脚  
Shuang Zhen Jiao
54. 玉女穿梭  
Yu Nu Chuan
55. 懒扎衣
56. 六封四闭
57. 单鞭
58. 送手  
Yun Shou
59. 双摆莲  
Shuang Bai Lian
60. 跌叉  
Die Cha
61. 左右金鸡独立  
Zuo You Jin Ji Du Li
62. 高探马  
Gao Tan Ma
63. 十字单摆莲  
Shi Zi Dan Bai Lian
64. 指裆锤  
Zhi Dang Chui
65. 白猿献果  
Bai Yuan Xian Guo
66. 六封四闭
67. 单鞭
68. 履地龙 (铺地锦)  
Lü Di Long (Pu Di Jin)
69. 上步七星  
Shang Bu Qi Xin
70. 退步跨虎  
Tui Bu Kua Hu
71. 转身双摆莲  
Zhuan Shen Shuang Bai Lian
72. 当头炮  
Dang Tou Pao
73. 金刚捣碓
74. 收式  
Shou Shi