

健身式太极拳 20式

蒋立伟 图

第一式 起式



1

第二式 金刚捣碓



2



3



4



5



6



7



8

第三式 搬扎衣



9



10



11



12

第四式 六封四闭



13



14



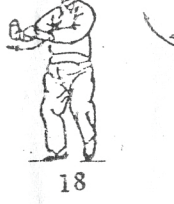
15



16



17



18

第五式 单鞭



19



20



21



22



23



24

第六式 运手

第七式 高探马

第八式 右探臂



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38

第九式 左蹬脚

第十式 护心捶

第十一式 倒卷肱

第十二式 退步压肘



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50

第十三式 中盘

第十四式 白鹤亮翅

第十五式 斜行

第十六式 闪通背



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



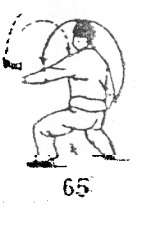
64

第十七式 掩手肱捶

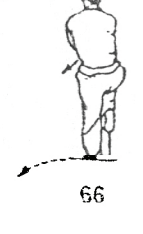
第十八式 雀地龙

第十九式 上步七星

第二十式 收式



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76