

## 四十二式太極拳 (総合太極拳) 套路名称

- |  |   |
|--|---|
| チーシー<br>起勢 qǐshì<br>ヨウ・ランチュエウエイ            | ジュアンシェン・パイジアオ<br>23 轉身拍脚 zhuǎnshēn pāijiǎo<br>ジンブー・ザイチュエイ |
| 1 右攬雀尾 yòu lǎnquèwěi<br>ズオ・ダンビエン           | 24 進步栽捶 jìnbù zāichuí<br>シエフェイシー                          |
| 2 左單鞭 zuǒ dānbiān<br>ティーショウ                | 25 斜飛勢 xiéfēishì<br>ダンビエン・シアーシー                           |
| 3 提手 tíshǒu<br>バイハー・リャンチー                  | 26 單鞭下勢 dānbiān xiàshì<br>ジンジー・ドゥーリー                      |
| 4 白鶴亮翅 bái hè liàngchì<br>ロウシー・アオブー        | 27 金鷄獨立 jīnjī dúlì<br>トゥエイブー・チュアンジャン                      |
| 5 摟膝拗步 lōuxī ào bù<br>ピエシェンチュエイ            | 28 退步穿掌 tuìbù chuānzhǎng<br>シューブー・ヤージャン                   |
| 6 撇身捶 piēshēnchuí<br>リュージーシー               | 29 虛步歷掌 xūbù yāzhǎng<br>ドゥーリー・トゥオジャン                      |
| 7 捋擠勢 lǔjǐshì<br>ジンブー・バンランチュエイ             | 30 獨立托掌 dúlì tuōzhǎng<br>マーブーカオ                           |
| 8 進步搬攔捶 jìnbù bānlánchuí<br>ルーフォン・スービー     | 31 馬步靠 mǎbùkào<br>ジュアンシェン・ダーリュ                            |
| 9 如封似閉 rúfēng sìbì<br>カイハーショウ              | 32 轉身大捋 zhuǎnshēn dàlǔ<br>シエブー・チンダー                       |
| 10 開合手 kāi héshǒu<br>ヨウ・ダンビエン              | 33 歇步擒打 xiēbù qíndǎ<br>チュアンジャン・シアーシー                      |
| 11 右單鞭 yòu dānbiān<br>ジョウディーチュエイ           | 34 穿掌下勢 chuānzhǎng xiàshì<br>シャンブー・チーシン                   |
| 12 肘底捶 zhóudǐchuí<br>ジュアンシェン・トゥエイジャン       | 35 上步七星 shàngbù qīxīng<br>トゥエイブー・クァーフ                     |
| 13 轉身推掌 zhuǎnshēn tuīzhǎng<br>ユーニュー・チュアンスオ | 36 退步跨虎 tuìbù kuàhǔ<br>ジュアンシェン・バイリエン                      |
| 14 玉女穿梭 yù nǚ chuānsuō<br>ヨウズオ・ダンジアオ       | 37 轉身擺蓮 zhuǎnshēn bǎilián<br>ワンゴン・シャーフ                    |
| 15 右左蹬脚 yòuzuǒ dēngjiǎo<br>イエンショウ・ゴンチュエイ   | 38 彎弓射虎 wāngōng shèhǔ<br>ズオ・ランチュエウエイ                      |
| 16 掩手肱捶 yánshǒu gōngchuí<br>イエマー・フェンゾン     | 39 左攬雀尾 zuǒ lǎnquèwěi<br>シーズーショウ                          |
| 17 野馬分鬃 yémǎ fēnzōng<br>ユンショウ              | 42 十字手 shí zì shǒu<br>ショウシー                               |
| 18 雲手 yúnshǒu<br>ドゥーリー・ダーフ                 | 收勢 shōushì  |
| 19 獨立打虎 dúlì dǎhǔ<br>ヨウ・フェンジアオ             |   |
| 20 右分脚 yòu fēnjiǎo<br>シュアンフォン・グアンアー        |   |
| 21 雙峰貫耳 shuāngfēng guànrǎr<br>ズオ・フェンジアオ    |   |
| 22 左分脚 zuǒ fēnjiǎo                         |   |

