

4 8 式太極拳動作名称

起勢	Qǐshì	チイシ
1 白鶴亮翅	Báihèliàngchì	バイフウリアンチイ
2 左搂膝拗步	Zuǒlōuxī'àobù	ズォロウシィアオブ
3 左単鞭	Zuǒdānbīan	ズォダンビェン
4 左琵琶勢	Zuǒpípashì	ズォピィパアシィ
5 捋挤勢	Lǚjǐshì	リィジィシ
6 左搬攔捶	Zuǒbānlánchuí	ズォバンランチュエイ
7 左棚捋挤按	Zuǒpénglǚjǐ'àn	ズォポンリィジィアン
8 斜身靠	Xiéshēnkào	シェシェンカオ
9 肘底捶	Zhǒudǐchuí	ジョウディチュエイ
10 倒卷肱	Dàojuǎn'gōng	ダオジュエンゴン
11 轉身推掌	Zhuǎnshēntuīzhǎng	ズォアンシェントウェイジアン
12 右琵琶勢	Yòupípashì	ヨウピィパアシ
13 搂膝栽捶	Lōuxīzāichuí	ロウシィザイチュエイ
14 白蛇吐信	Báishétǔxìn	バイシャトゥシン
15 拍脚伏虎	Pāijiǎofúhǔ	パイジャオフウフウ
16 左撇身捶	Zuǒpiēshēnchuí	ズォピェシェンチュエイ
17 穿拳下勢	Chuānquánxiàshì	チュアンチュエンシアシ
18 獨立撐掌	Dúlìchēngzhǎng	ドウリチュォンジアン
19 右単鞭	Yòudānbīan	ヨウダンビェン
20 右雲手	Yòuyúnshǒu	ヨウユンショウ
21 右左分鬚	Yòuzuǒfēnzōng	ヨウズォフェンゾン
22 高探馬	Gāotànmǎ	ガォタンマァ
23 右蹬脚	Yòudēngjiǎo	ヨウドゥンジャオ
24 双峰貫耳	Shuānfēngguàn'ěr	シュアンフォングアナル
25 左蹬脚	Zuǒdēngjiǎo	ズォドンジャオ
26 掩手擦拳	Yǎnshǒulīāoquǎn	イェンショウリアオチュエン
27 海底針	Hǎidǐzhēn	ハイディジェン
28 閃通背	Shǎntōngbèi	シャントンベイ
29 右左分脚	Yòuzuǒfēnjiǎo	ヨウズォフェンジャオ
30 搂膝拗步	Lōuxī'àobù	ロウシィアオブ
31 上步擄打	Shàngbùqíndǎ	シャンブウチンダァ
32 如封似閉	Rúfēngsìbì	ルウフォンスウビィ
33 左雲手	Zuǒyúnshǒu	ズォユンショウ

34 右撇身捶	Yòupiēshēnchuí	ヨウピエシェンチュエイ
35 左右穿梭	Zuǒyòuchuānsuō	ズオヨウチュァンスオ
36 退步穿掌	Tuībùchuānzhǎng	トウェイブウチュァンジァン
37 虚步压掌	Xūbùyāzhǎng	シィブウヤージァン
38 独立托掌	Dúlìtuōzhǎng	ドウリトウオジァン
39 馬步靠	Mǎbùkào	マアブウカオ
40 轉身大捋	Zhuǎnshēndàlǚ	ズウァンシェンダァリィ
41 撩掌下勢	Liāozhǎngxiàshì	リァオジァンシアシィ
42 上步七星	Shàngbùqīxīng	シャンブウチィシン
43 独立跨虎	Dúlìkuàhǔ	ドウリグワフウ
44 轉身擺蓮	Zhuǎnshēnbǎilián	ズウァンシェンバイリエン
45 彎弓射虎	Wāngōngshèhǔ	ワンゴンシャーフウ
46 右搬攔捶	Yòubānlánchuí	ヨウバンランチュエイ
47 右棚捋擠按	Yòupēnglǚjǐ'àn	ヨウポンリィジィァン
48 十字手	Shízìshǒu	シィズウシヨウ
收勢	Shōushì	シヨウシィ