

入門太極拳動作名称

1 予備式	Yùbèishì	ユイベイシイ
2 起勢	Qǐshì	チイシ
3 手揮琵琶	Shǒuhuīpíba	ショウホエピイパ
4 倒卷肱	Dàojiǎn'gōng	ダオジュエンゴン
5 野馬分鬃	Yěmǎfēnzōng	イエマフエンゾン
6 単鞭	Dānbīān	ダンビエン
7 十字手	Shízìshǒu	シイズウショウ
8 収勢	Shōushì	ショウシイ

初級太極拳動作名称

1 起勢	Qǐshì	チイシ
2 野馬分鬃	Yěmǎfēnzōng	イエマフエンゾン
3 倒卷肱	Dàojiǎn'gōng	ダオジュエンゴン
4 左攪雀尾	Zuǒlǎnquèwěi	ズオランチュエウエイ
5 右攪雀尾	Yòulǎnquèwěi	ヨウランチュエウエイ
6 単鞭	Dānbīān	ダンビエン
7 十字手	Shízìshǒu	シイズウショウ
8 収勢	Shōushì	ショウシイ