

四十二式太极拳分解动作

第一段

〈一〉起势 1. 垂手立正 2. 向左开步 3. 两手平提 4. 曲膝下按

〈二〉右揽雀尾 1. 右转撇脚 2. 丁步右抱 3. 弓步左棚 4. 向左旋腰 5. 丁步左抱 6. 右转开步 7. 弓步右棚 8. 左抱右拈 9. 后坐左掣 10. 弓步前挤 11. 后坐反棚 12. 左转扣脚 13. 丁步斜按

〈三〉左单鞭 1. (勾手)转体开步 2. 弓步左推

〈四〉提手 1. 后坐扣脚 2. 右转平摆 3. 换重心提腿 4. 翘脚合掌

〈五〉白鹤亮翅 1. 左转下掣 2. 撤步抱球 3. 右转提手 4. 虚步亮掌

〈六〉搂膝拗步(二式) 1. 右落左拨 2. 丁步反提 3. 弯肘开步 4. 搂膝推掌 5. 后坐撇脚 6. 丁步反提 7. 弯肘开步 8. 搂膝推掌

〈七〉撇身捶 1. (东北)后坐撇脚 2. 丁步握拳 3. 上步提拳 4. 弓步撇拳

〈八〉掣挤势(二式) 1. 后坐扣脚 2. 弓步平抹 3. 丁步左掣 4. 上步搭手 5. 弓步前挤 6. 后坐扣脚 7. 弓步平抹 8. 丁步右掣 9. 上步搭手 10. 弓步前挤

〈九〉进步搬拦捶 1. 后坐撇脚 2. 左转伸掌 3. 丁步抱拳 4. 摆步搬拳 5. 拦掌上步 6. 弓步冲拳

〈十〉如封似闭 1. 穿手翻掌 2. 后坐脱手 3. 跟步前按

〈十一〉开合手 1. 右转开手 2. 左坐合手

〈十三〉肘底捶 1. 换重扣脚 2. 左转托掌 3. 丁步右抱 4. 摆步左分 5. 跟步右摆 6. 翘脚穿掌

〈十四〉转身推掌(二式) 1. 撤步反提 2. 左转弯肘 3. 跟步推掌(北) 4. 转体反提 5. 弯肘上步 6. 跟步推掌(南)

〈十五〉 **玉女穿梭(二式)** 1. 撤步伸掌 2. 丁步左掙 3. 出步搭手 4. 弓步右棚
跟步反棚 6. 换重心出步 7. 右架左推 8. 左转扣脚 9. 弓步平抹
10. 丁步右掙 11. 出步搭手 12. 弓步左棚 13. 跟步反棚 14. 换重出步
15. 左架右推

〈十六〉 **右左蹬脚** 1. 后坐扣脚 2. 弓步绞臂 3. 丁步叉抱 4. 提膝反掌 5. 开
掌蹬脚 6. 收腿抱掌 7. 落步穿掌 8. 弓步绞臂 9. 丁步叉抱

第二段

〈十七〉 **掩手肱捶** 1. 丁步合臂 2. 铲步压掌 3. 马步开掌 4. 右坐握拳 5. 弓
步冲拳

〈十八〉 **野马分鬃(二式)** 1. 左转掙掌 2. 右转搭臂 3. 弓步横列 4. 后坐摆
掌 5. 提膝托掌 6. 弓步穿掌 7. 后坐撇脚 8. 提膝托掌 9. 弓步穿掌

第三段

〈十九〉 **云手(三式)** 1. 后坐扣脚 2. 左转摆掌 3. 右坐云转 4. 左云换重
5. 反掌并步 6. 右云换重 7. 反掌开步 8. 左云换重 9. 反掌并步
10. 右云换重 11. 反掌开步 12. 左云换重 13. 反掌并步

〈二十〉 **独立打虎** 1. 撤步探掌 2. 左转下掙(扣脚) 3. 独立贯拳

〈二一〉 **右分脚** 1. 右转叉抱 2. 开掌分脚

〈二二〉 **双峰贯耳** 1. 收腿并掌 2. 落步垂手 3. 弓步贯拳

〈二三〉 **左分脚** 1. 后坐开掌 2. 丁步叉抱 3. 提膝反掌 4. 开掌分脚

〈二四〉 **转身拍脚** 1. 点步沉肘 2. 右转叉抱 3. 踢腿拍脚

〈二五〉 **进步栽捶** 1. 落步左拨(先松左膝落左脚,再松右膝降重心,后合左
胯、左膝、脚后跟着地,与右脚尖同一条线上且距一个鞋长,同时碾动左脚跟
和右脚尖,) 2. 出步握拳 3. 弓步栽捶

〈二六〉 **斜飞势** 1. 后坐撇脚 2. 丁步交臂 3. 右转开步 4. 裆步斜靠

〈二七〉单鞭下势 1. 换重右碾 2. 摆掌勾手 3. 仆步穿掌

〈二八〉金鸡独立（二式） 1.（弓步）撩掌勾手 2. 提膝挑掌 3. 退后落步
4. 提膝挑掌

〈二九〉退步穿掌 1. 退步穿掌

第四段

〈三十〉虚步压掌 1. 后坐扣脚 2. 左拨右搂 3. 虚步压掌

〈三一〉独立托掌 1. 提膝托掌

〈三二〉马步靠 1. 摆步左拨 2. 收步握拳 3. 出步搭臂 4. 半马步靠

〈三三〉转身大捋 1. 后坐旋掌 2. 并步平托 3. 左转平捋 4. 撤步左捋
5. 裆步压肘

〈三四〉歇步擒打 1. 换重右转 2. 右棚左穿 3. 左转撇脚 4. 歇步擒打

〈三五〉穿掌下势 1. 收脚提掌 2. 撤步摆掌 3. 仆步穿掌

〈三六〉上步七星 1. 弓步挑掌 2. 虚步叉拳

〈三七〉退步跨虎 1. 撤步右搂 2. 左落右格 3. 提膝挑掌

〈三八〉转身摆莲 1. 扣脚踏步 2. 转身穿掌 3. 虚步伸掌 4. 摆腿拍脚

〈三九〉弯弓射虎 1. 独立摆掌 2. 落步按捋 3. 弯肘对拳

〈四十〉左揽雀尾 1. 后坐撇脚 2. 右转伸掌 3. 丁步右抱 4. 弓步左棚
5. 右抱左拈 6. 后坐右捋 7. 弓步前 挤 8. 后坐拖掌 9. 弓步前按

〈四一〉十字手 1. 后坐扣脚 2. 右转开掌 3. 左坐沉肘 4. 叉抱并步

〈四二〉收势 1. 反掌下按 2. 立正还原