

太极扇动作列表

动作编号	动作名称	动作讲解	动作配乐
第一段			
1	起势	开步抱扇	
2	斜飞势	侧弓步举扇	卧似一张弓
3	白鹤亮翅	虚步亮扇	站似一颗松
4	黄蜂入洞	进步刺扇	不动不摇坐如钟
5	哪吒探海	转身下刺扇	走路一阵风
6	金鸡独立	独立撩扇	南拳和北腿
7	力劈华山	翻身劈扇	少林武当功
8	灵猫捕蝶	转身抡压扇	太极八卦连环掌
9	坐马观花	马步亮扇	中华有神功
第二段			
10	野马分鬃	弓步削扇	卧似一张弓
11	雏燕凌空	丁步亮扇	站似一颗松
12	黄蜂入洞	进步刺扇	不动不摇坐如钟
13	猛虎扑食	震脚推扇	走路一阵风
14	螳螂捕蝉	戳脚撩扇	南拳和北腿
15	勒马回头	盖步按扇	少林武当功
16	鹞子翻身	翻身藏扇	太极八卦连环掌
17	坐马观花	马步亮扇	中华有神功
第三段			
18	举鼎推山	马步推扇	棍扫一大片
19	神龙回首	转身刺扇	枪挑一条线
20	挥鞭策马	叉步反撩	身轻好似云中燕
21	立马扬鞭	点步挑扇	豪气冲云天
22	怀中报月	歇步报扇	外练筋骨皮
23	迎风撩衣	并步贯扇	内练一口气
24	翻花舞袖	云手劈扇	刚柔并济不低头
25	霸王扬旗	歇步亮扇	我们心中有天地
26	报扇过门	开步报扇	
第四段			
27	野马分鬃	弓步削扇	卧似一张弓
28	雏燕凌空	丁步亮扇	站似一颗松
29	黄蜂入洞	进步刺扇	不动不摇坐如钟
30	猛虎扑食	震脚推扇	走路一阵风
31	螳螂捕蝉	戳脚撩扇	南拳和北腿
32	勒马回头	盖步按扇	少林武当功
33	鹞子翻身	翻身藏扇	太极八卦连环掌
34	坐马观花	马步亮扇	中华有神功
第五段			
35	顺鸾肘	马步顶肘	清风剑在手
36	裹鞭炮	马步翻砸	双刀就看走
37	前招势	虚步拨扇	行家功夫一出手
38	双震脚	震脚拍扇	就知有没有
39	龙虎相交	蹬脚推扇	手是两扇门
40	玉女穿梭	望月亮扇	脚下是一条根
41	天女散花	云扇合抱	四方水土养育了
42	霸王扬旗	歇步亮扇	我们中华武术魂
43	行步过门	托扇行步	
第六段			
44	七星手	虚步捧扇	东方一条龙
45	揽扎衣	弓步捧扇	儿女似英雄
46	捋挤势	后捋前挤	天高地远八面风
47	苏秦背剑	并步背剑	中华有神功
48	搂膝拗步	弓步戳扇	东方一条龙
49	单鞭下势	扑步穿扇	儿女似英雄
50	挽弓射虎	弓步架打	天高地远八面风
51	白鹤亮翅	虚步亮扇	中华有神功
52	收势	抱扇还原	中华有神功