

# 太极四十二式

## 第一段:

- |          |             |        |        |
|----------|-------------|--------|--------|
| 1 起势,    | 2 右揽雀尾,     | 3 左单鞭, | 4 提手,  |
| 5 白鹤亮翅,  | 6 搂膝拗步(2个), | 7 撇身捶, | 8 捋挤势, |
| 9 进步搬拦捶, | 10 如封似闭。    |        |        |

## 第二段:

- |              |          |          |              |
|--------------|----------|----------|--------------|
| 11 开合手,      | 12 右单鞭,  | 13 肘底捶,  | 14 转身推掌(2个), |
| 15 玉女穿梭(2个), | 16 右左蹬脚, | 17 掩手肱捶, | 18 野马分鬃(2个)。 |

## 第三段:

- |            |              |          |          |
|------------|--------------|----------|----------|
| 19 云手(3个), | 20 独立打虎,     | 21 右分脚,  | 22 双峰贯耳, |
| 23 左分脚,    | 24 转身拍脚,     | 25 进步栽捶, | 26 斜飞势,  |
| 27 单鞭下势,   | 28 金鸡独立(2个), | 29 退步穿掌。 |          |

## 第四段:

- |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| 30 虚步压掌, | 31 独立托掌, | 32 马步靠,  | 33 转身大捋, |
| 34 歇步擒打, | 35 穿掌下势, | 36 上步七星, | 37 退步跨虎, |
| 38 转身摆莲, | 39 弯弓射虎, | 40 左揽雀尾, | 41 十字手,  |
| 42 收势。   |          |          |          |