

四十二式太极拳拳谱

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(二)
7. 撇身锤
8. 捋挤势(二)
9. 进步搬拦锤
10. 如封似闭

第二段

11. 开合手
12. 右单鞭
13. 肘底锤
14. 转身推掌(二)
15. 玉女穿梭(二)
16. 左右蹬脚
17. 掩手肱锤
18. 野马分鬃(二)

第三段

19. 云手(三)
20. 独立打虎
21. 右分脚
22. 双峰灌耳
23. 左分脚
24. 转身拍脚
25. 进步栽锤
26. 斜飞势
27. 单鞭下势
28. 金鸡独立(二)
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. 退步跨虚
38. 转身摆莲
39. 弯弓射虎
40. 左揽雀尾
41. 十字手
42. 收势