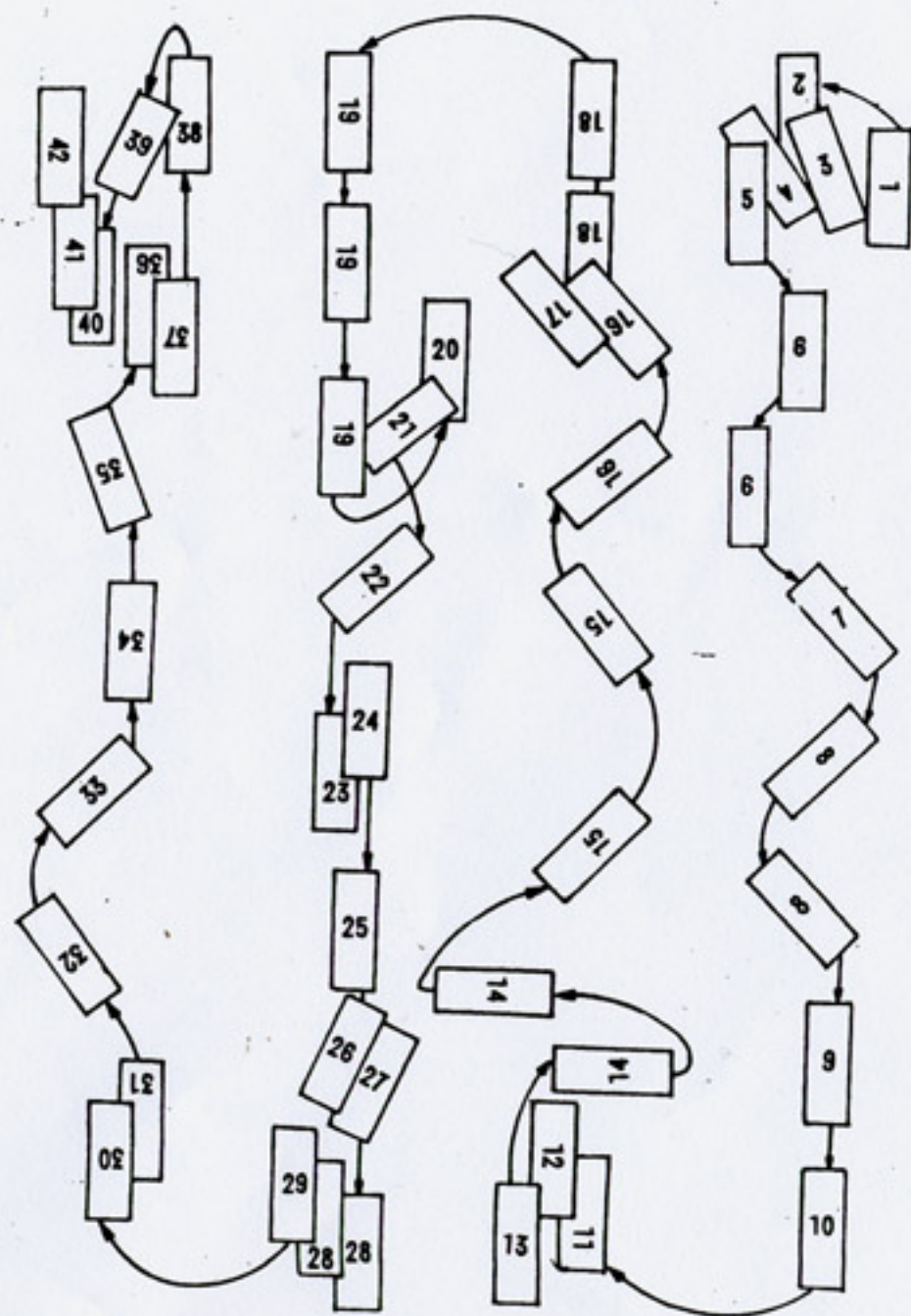


# 四十二式太极拳

## 动作名称

四十二式太极拳动作路线示意图



### 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. 撇身捶
8. 捋挤势(二)
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(二)
15. 玉女穿梭(二)
16. 右左蹬脚
17. 掩手肱捶
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(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. 退步跨虎
38. 转身摆莲
39. 弯弓射虎
40. 左揽雀尾
41. 十字手
42. 收势



# 第一段

## 1. 起势①



1①



1②



1③



1④



2①



2②

## 2. 右揽雀尾



2③



2④

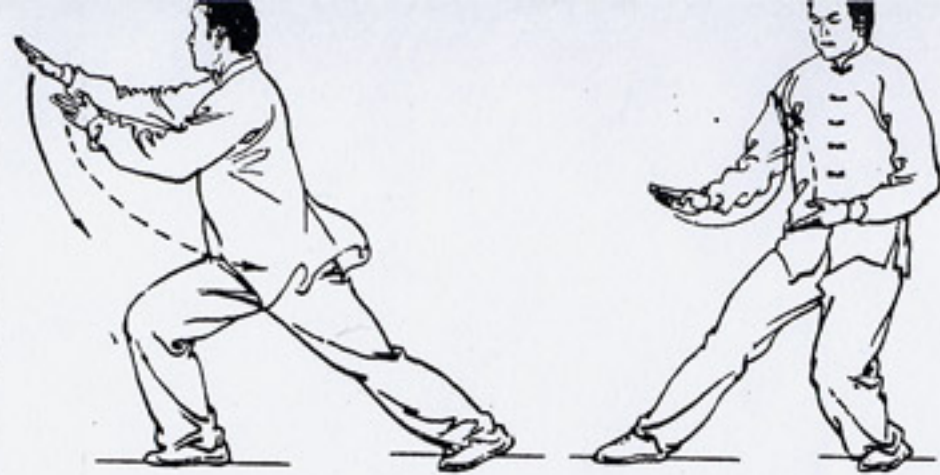


2⑤



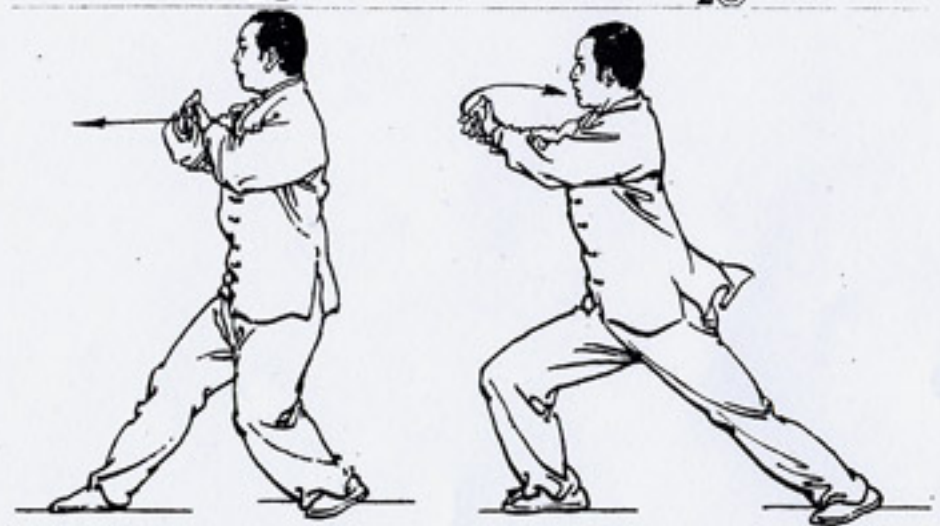
2⑥





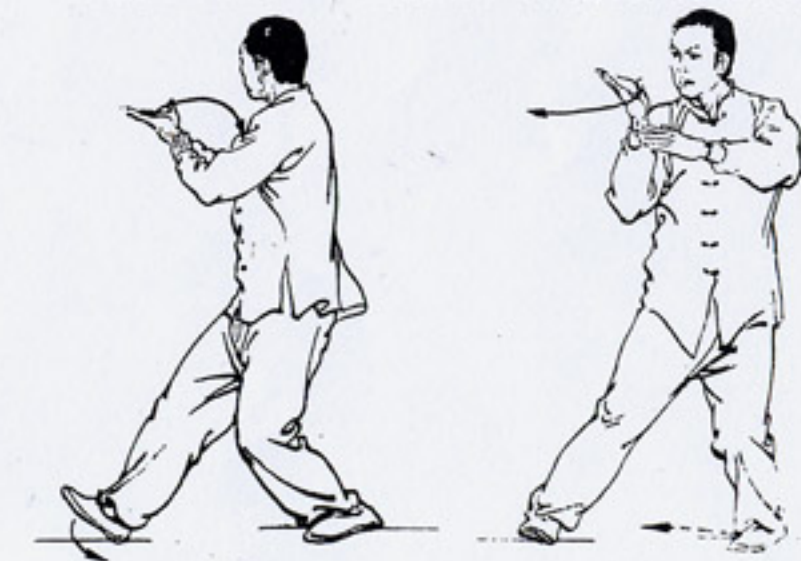
27

28



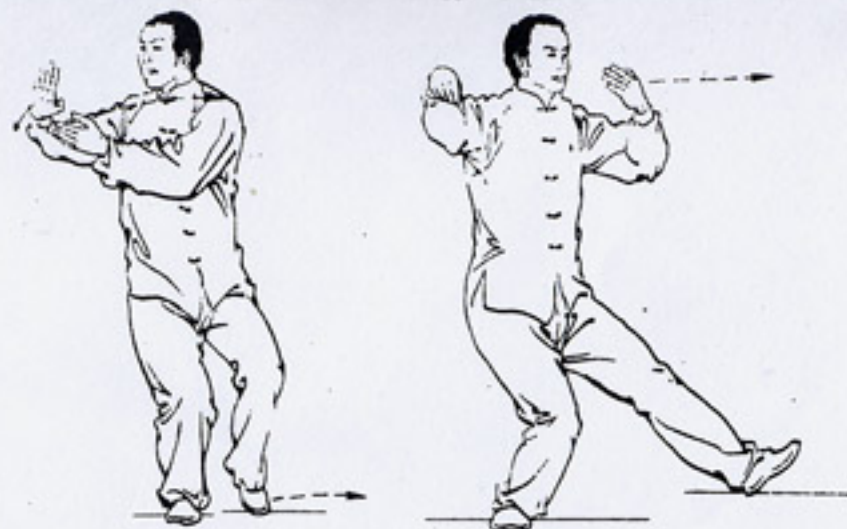
29

30



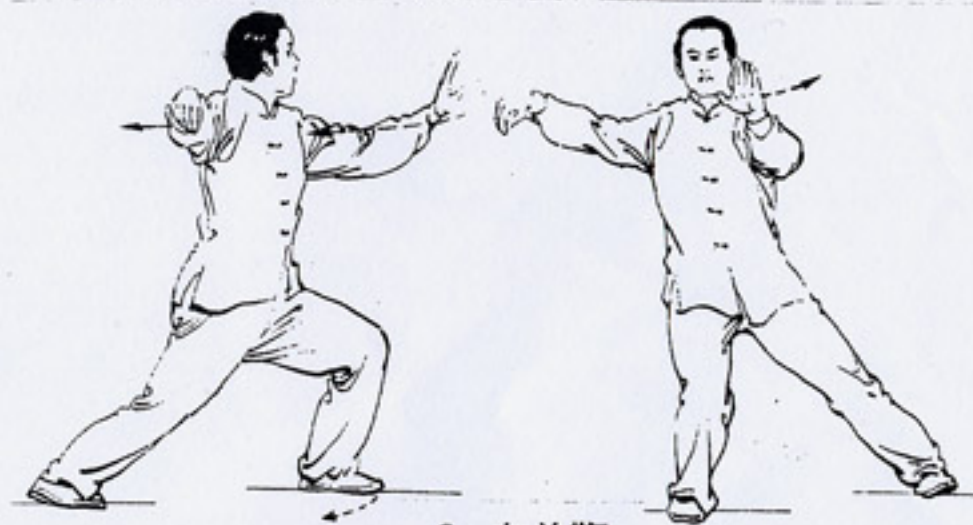
31

32



33

34



35

36

3. 左单鞭



41



42

4. 提手



# 5. 白鹤亮翅

# 6. 搂膝拗步(二)



5①



5②



5③



6①



6②



6③



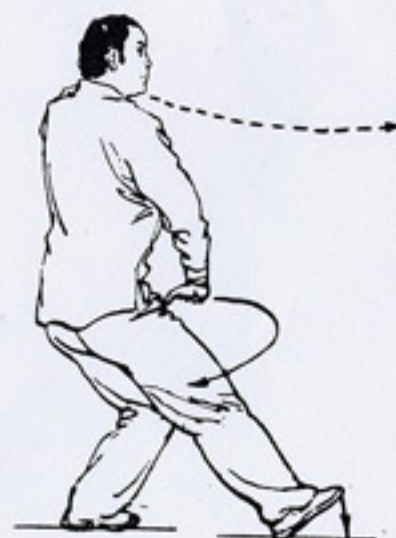
6④



6⑤



6⑥



6⑦



6⑧



# 7. 搬身捶



71



72



73



74



81

# 8. 捋挤势(二)



82



83



84



85



86



# 9. 进步搬拦捶



87



88



89



810



91



92



93



94



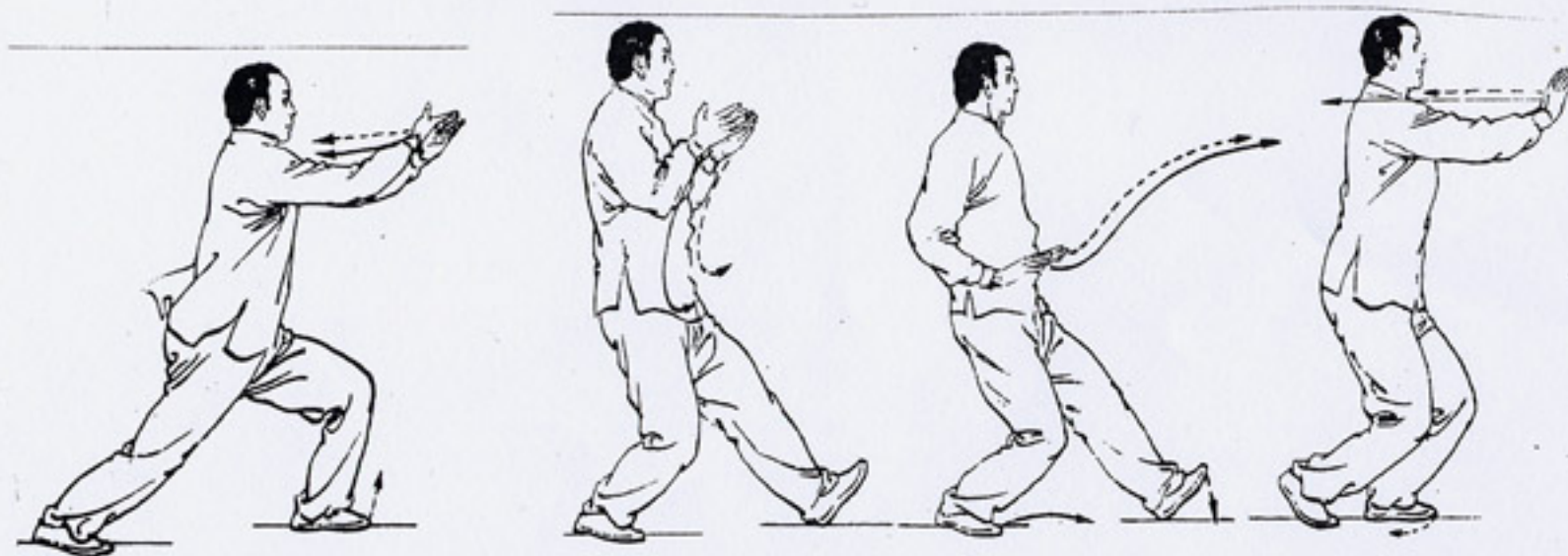
95



96



# 10. 如封似闭



10①

10②

10③

10④

# 11. 开合手

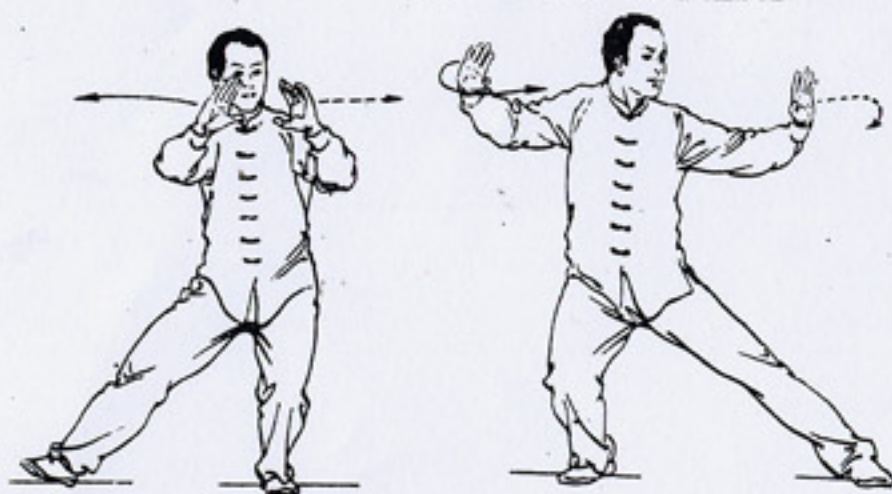


11①

11②

## 第二段

# 12. 右单鞭



12①

12②

# 13. 肘底捶



13①

13②

13③



# 14. 转身推掌(二)



13④



13⑤



14①



14②



14③



14④

# 15. 玉女穿梭(二)



14⑤



14⑥



14⑦

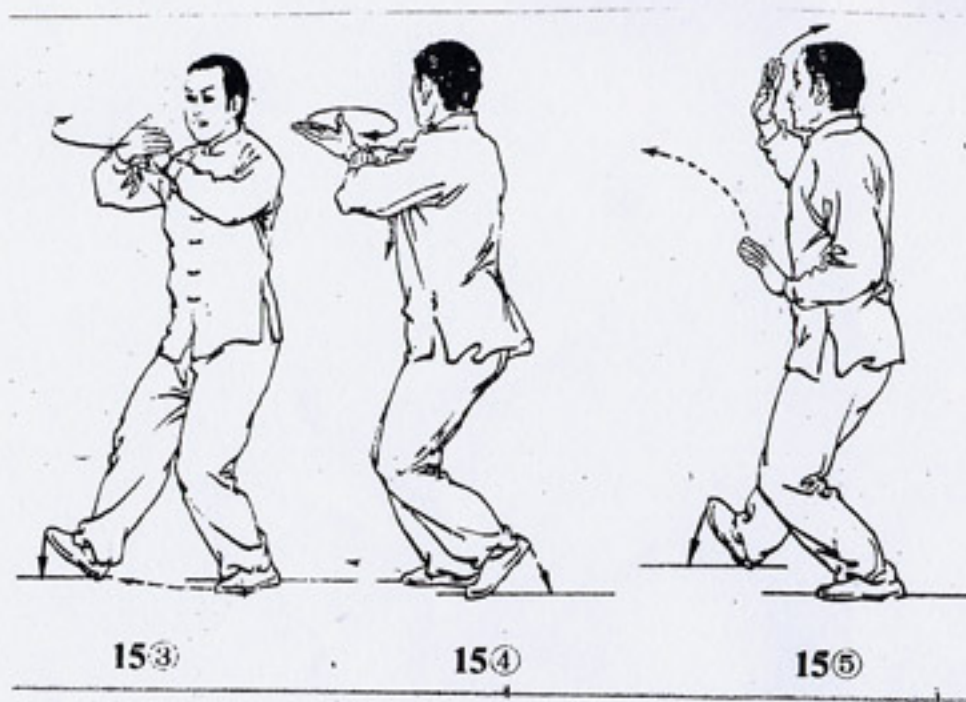


15①



15②







# 16. 右左蹬脚



16①



16②



16③



16④



16⑤



16⑥

# 17. 掩手肱捶



16⑦



16⑧



17①



17②



17③



17④



# 18. 野马分鬃(二)



17⑤



18①



18②



18③



18④



18⑤



18⑥



18⑦



18⑧



18⑨



第三段

19. 云手(三)



19①



19②



19③



19④



19⑤



19⑥



19⑦



19⑧



19⑨



19⑩



## 20. 独立打虎



19(1)



19(2)



20(1)



20(2)



20(3)

## 21. 右分脚



21(1)



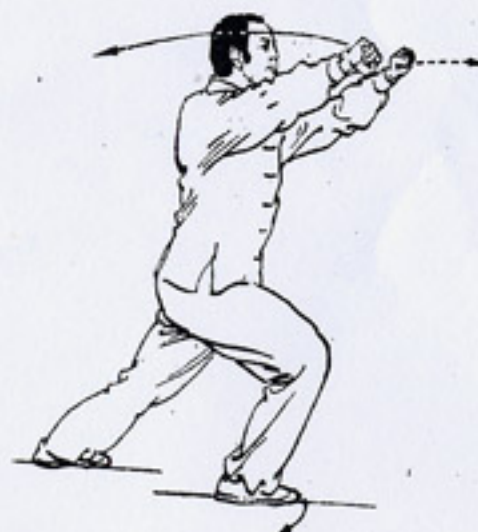
21(2)



22(1)



22(2)



22(3)

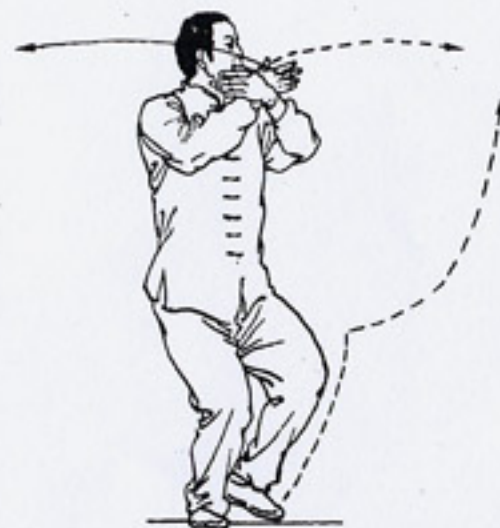
## 22. 双峰贯耳



### 23. 左分脚



23①



23②



23③

### 24. 转身拍脚



24①



24②

### 25. 进步栽捶



24③



25①



25②



25③



26①



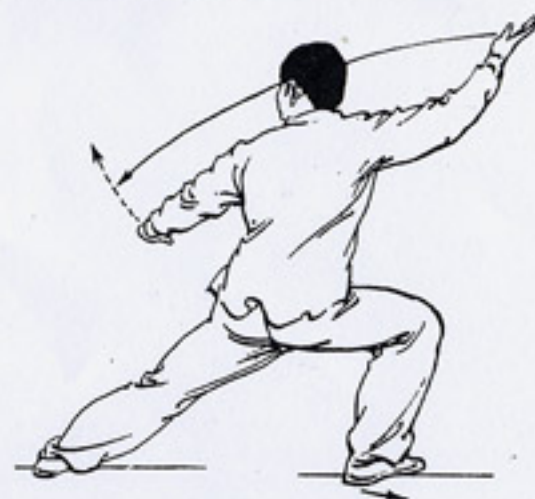
# 26. 斜飞势



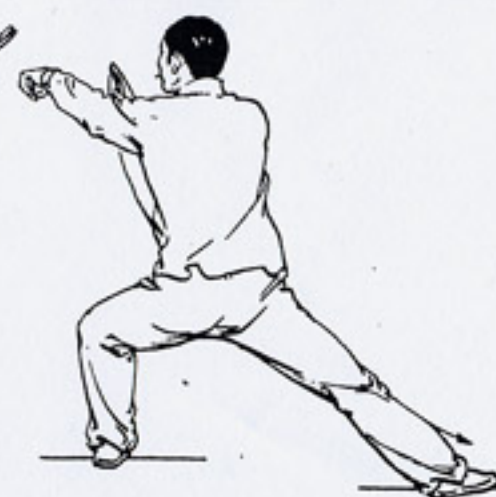
26②



26③



26④

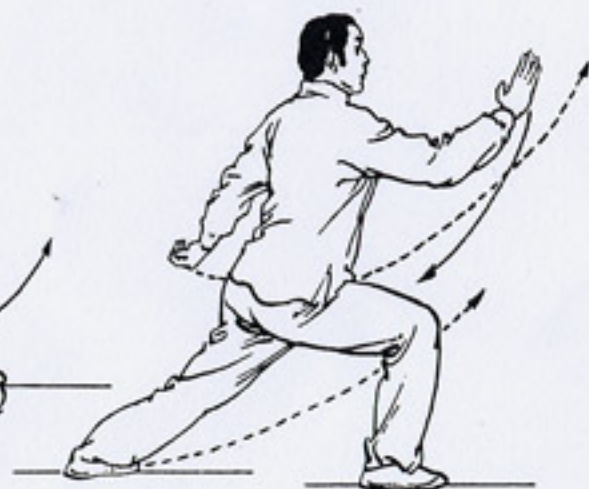


27①

# 28. 金鸡独立(二)



27②



28①

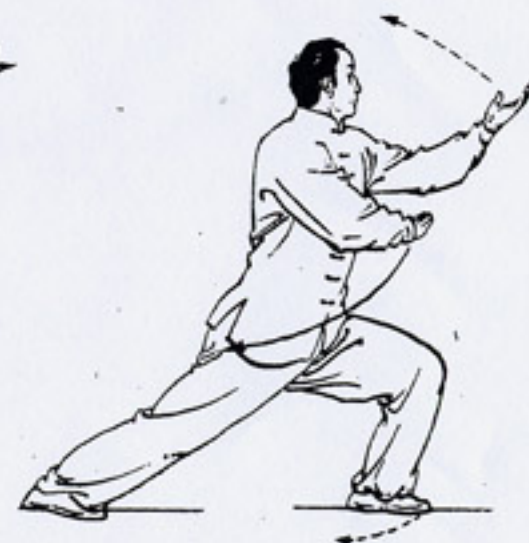


28②



28③

# 29. 退步穿掌



29



第四段

30. 虚步压掌



30①



30②

31. 独立托掌



31

32. 马步靠



32①



32②

33. 转身大捋



32③



33①



33②



33③



33④

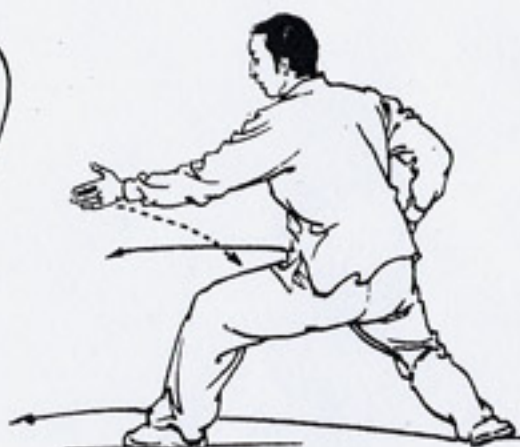


### 34. 歇步擒打

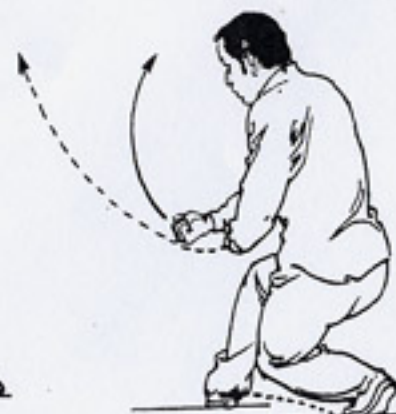
### 35. 穿掌下势



34①



34②



34③



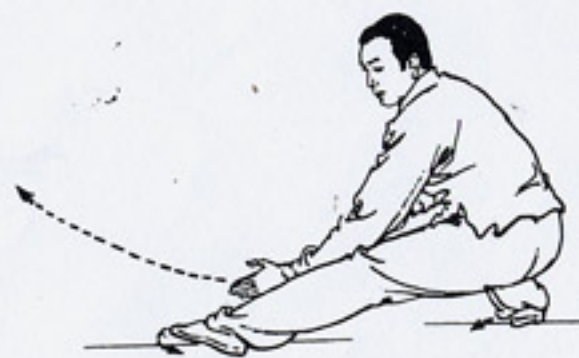
35①



35②

### 36. 上步七星

### 37. 退步跨虎



35③



36①



36②



37①



37②



### 38. 转身摆莲



37③



38①



38②



38③



38④

### 39. 弯弓射虎



39①



39②



39③



39④



# 40. 左揽雀尾



40①

40②



40③



40④



40⑤



40⑥



40⑦



40⑧



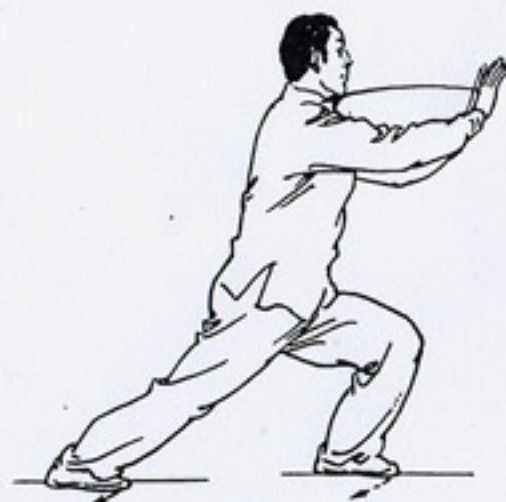
40⑨



# 41. 十字手



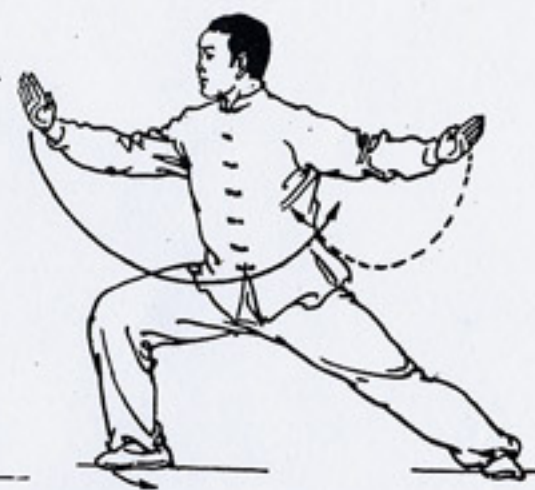
40⑩



40⑪



41①



41②

# 42. 收势



41③



41④



42①



42②



42③