

太極養生扇陳式 24 式

(王 二平 編纂)

1. 起勢
2. 金剛搗碓
3. 懶扎衣
4. 六封四閉

5. 單鞭
6. 前招
7. 後招
8. 白鶴亮翅
9. 斜行
10. 提收

11. 雲手
12. 掩手肱拳
13. 穿心肘
14. 擺蓮腳
15. 雀地龍
16. 金雞獨立
17. 翻花舞袖
18. 海底翻花

19. 二起腳
20. 雙震腳
21. 玉女穿梭
22. 當頭炮
23. 金剛搗碓
24. 收勢