

## 杨式太极拳 40 式竞赛套路 (楊氏太極拳 40 式 競賽套路)

### Yang Style Tai Chi 40-form competition routine

- 01、起势 (起勢) - Beginning
- 02、揽雀尾 (攬雀尾) - Grasp the bird's tail: ward off left; ward-off right; roll back; press; push
- 03、单鞭 (單鞭) - Single whip
- 04、提手上势 (提手上勢) - Raising hands
- 05、白鹤亮翅 (白鶴亮翅) - White crane cools wings
- 06、搂膝拗步 (膝拗步) - Brush knee twist step; left, right & left
- 07、手挥琵琶 (手揮琵琶) - Playing lute
- 08、搬拦捶 (搬攔捶) - Step up, block, parry and punch
- 09、如封似闭 (如封似閉) - Apparent close-up
- 10、斜飞势 (斜飛勢) - Diagonal flying
- 11、肘底捶 (肘底捶) - Fist under the elbow
- 12、倒卷肱 (倒攆猴) - Repulse monkey; right, left & right
- 13、左右穿梭 (玉女穿梭) - Fair lady works shuttles; left right
- 14、左右野马分鬃 (野馬分鬃) - Part the white horse's mane; left & right
- 15、云手 (雲手) - Wave hand like cloud; 3 times
- 16、单鞭 (單鞭) - Single whip
- 17、高挥马 (高探馬) - High pat the horse
- 18、右蹬腿 (右分腿) - Separate foot (right): Kick with the heel
- 19、双峰贯耳 (雙峰貫耳) - Fists hit ears

- 20、左分脚 （左分腳） - Separate leg (left): Kick with the toe
- 21、转身右蹬脚 （轉身右分腿） -Turn around and kick with right heel
- 22、海底针 （海底針） -Search the needle at the sea bottom
- 23、闪通背 （扇通背） -Fan through the back
- 24、白蛇吐信 （白蛇吐信） -White Snake spits up its tongue
- 25、右拍脚 （右拍脚） -Hit the right foot by the side
- 26、左右伏虎势 （左右伏虎勢） - Subdue a tiger
- 27、右下势 （右下勢） - Creep down (Right): single whip, low style
- 28、金鸡独立 （金雞獨立） -Golden rooster stands on one leg
- 29、指裆捶 （指擋捶） -Punch the ground
- 30、揽雀尾 （攬雀尾） -Grasp the bird's tail
- 31、单鞭 （單鞭） -Single whip
- 32、左下势 （左下勢） -Creep down (left): single whip, low style
- 33、上步七星 （上步七星） -Step up to seven stars
- 34、退步跨虎 （退步跨虎） - Retreat to ride tiger
- 35、转身摆莲 (轉身擺蓮) - Turn around to sweep lotus leg
- 36、弯弓射虎 （彎弓射虎） - Bend bow to shoot tiger
- 37、搬拦捶 （搬攔捶） - - Parry, block and punch
- 38、如封似闭 （如封似閉） - Apparent close-up
- 39、十字手 （十字手） - Cross hands
- 40、收势 (收勢) - Closing the Tai Chi form