

## 張師傅楊式太極88式

| 第一段 |             | 第二段 |            | 第三段 |                |
|-----|-------------|-----|------------|-----|----------------|
| 1   | 右持右轉左野馬分鬃   | 13  | 右左抱虎歸山     | 45  | 右左抱虎歸山         |
| 2   | 攬雀尾         | 14  | 攬雀尾        | 46  | 攬雀尾            |
| 3   | 單鞭          | 15  | 肘底看捶       | 47  | 斜單鞭            |
| 4   | 提手上勢        | 16  | 倒卷肱(左右左三個) | 48  | 右轉(右左右左四個)野馬分鬃 |
| 5   | 白鶴亮翅        | 17  | 轉身斜飛式      | 49  | 攬雀尾            |
| 6   | 左擣膝拗步       | 18  | 提手上勢       | 50  | 單鞭             |
| 7   | 手揮琵琶        | 19  | 白鶴亮翅       | 51  | 右轉身上左步玉女穿梭(四隅) |
| 8   | 擣膝拗步(左右左三個) | 20  | 左擣膝拗步      | 52  | 左野馬分鬃          |
| 9   | 手揮琵琶        | 21  | 海底針        | 53  | 攬雀尾            |
| 10  | 進步搬攔捶       | 22  | 扇通背        | 54  | 單鞭             |
| 11  | 如封似閉        | 23  | 轉身撇身捶      | 55  | 雲手(四個)         |
| 12  | 轉身十字手       | 24  | 進步搬攔捶      | 56  | 單鞭             |
|     |             | 25  | 上步攬雀尾      | 57  | 下勢             |
|     |             | 26  | 單鞭         | 58  | 左右金雞獨立         |
|     |             | 27  | 雲手(四個)     | 59  | 倒卷肱(左右左三個)     |
|     |             | 28  | 單鞭         | 60  | 轉身斜飛式          |
|     |             | 29  | 高探馬左穿掌十字手  | 61  | 提手上勢           |
|     |             | 30  | 右左分腳       | 62  | 白鶴亮翅           |
|     |             | 31  | 轉身左蹬腳      | 63  | 左擣膝拗步          |
|     |             | 32  | 落腳左右擣膝拗步   | 64  | 海底針            |
|     |             | 33  | 進步栽捶       | 65  | 扇通背            |
|     |             | 34  | 翻身撇身捶      | 66  | 轉身撇身捶          |
|     |             | 35  | 進步搬攔捶      | 67  | 翻身白蛇吐信         |
|     |             | 36  | 十字手右蹬腳     | 68  | 進步搬攔捶          |
|     |             | 37  | 左右披身打虎     | 69  | 上步攬雀尾          |
|     |             | 38  | 回身右蹬腳      | 70  | 單鞭             |
|     |             | 39  | 雙風貫耳       | 71  | 雲手(四個)         |
|     |             | 40  | 右轉身左蹬腳     | 72  | 單鞭             |
|     |             | 41  | 右轉身右蹬腳     | 73  | 高探馬左穿掌         |
|     |             | 42  | 進步搬攔捶      | 74  | 轉身十字手右蹬腳       |
|     |             | 43  | 如封似閉       | 75  | 進步擣膝指襠捶        |
|     |             | 44  | 轉身十字手      | 76  | 上步攬雀尾          |
|     |             |     |            | 77  | 單鞭             |
|     |             |     |            | 78  | 下勢             |
|     |             |     |            | 79  | 上步七星           |
|     |             |     |            | 80  | 退步跨虎           |
|     |             |     |            | 81  | 右轉身雙擺蓮         |
|     |             |     |            | 82  | 彎弓射虎           |
|     |             |     |            | 83  | 右轉身進步搬攔捶       |
|     |             |     |            | 84  | 如封似閉           |
|     |             |     |            | 85  | 轉身十字手          |
|     |             |     |            | 86  | 收勢合太極          |