

二十四式太極拳教學口令

一、起勢：預備，兩腳併步站立：

1、開左腳	2、升，兩臂平舉（高與肩平）	3、降，屈腿坐跨雙下按掌（高與腹齊）
-------	----------------	--------------------

二、左右野馬分鬃：

1、移跨收腳抱掌	2、向左轉身上步	3、弓步分手（完左野馬分鬃）
4、向左轉身開腳	5、移跨收腳抱掌	6、轉體上步
7、弓步分手（完成右野馬分鬃）	8、向右轉身開腳	9、移跨收腳抱掌
10、轉體上步	11、弓步分手（完成左野馬分鬃）	

三、白鶴亮翅：

1、跟步抱掌	2、後坐向右轉身提臂看掌	3、坐正落跨虛步分掌
--------	--------------	------------

四、左右搜膝拗步：

1、左轉腰	2、右轉收腳提臂看掌	3、上左步曲肘擺掌
4、左搜膝右按掌	5、後坐轉體開腳	6、收腳提臂看掌
7、上右步曲肘擺掌	8、右搜膝左按掌	9、後坐轉體開腳
10、收腳提臂看掌	11、上左步曲肘擺掌	12、左搜膝右按掌

五、手揮琵琶：

1、右腳跟步	2、後坐	3、虛步完成手揮琵琶
--------	------	------------

六、左右倒卷肱：

1、翻（閃）掌	2、捲肱退步	3、後坐虛步右推掌
4、翻（閃）掌	5、捲肱退步	6、後坐虛步左推掌
7、翻（閃）掌	8、捲肱退步	9、後坐虛步右推掌
10、翻（閃）掌	11、捲肱退步	12、後坐虛步左推掌

二十四式太極拳教學口令

七、左攬雀尾：

1、分開兩手	2、抱掌收腳	3、轉身上步
4、弓步左棚手	5、掛掌	6、後坐轉體後捋
7、搭手	8、弓步前擠	9、後坐引手
10、弓步前按		

八、左攬雀尾：

1、後坐轉身扣腳分手	2、抱掌收腳	3、轉身上步
4、弓步右棚手	5、掛掌	6、後坐轉體後捋
7、搭手	8、弓步前擠	9、後坐引手
10、弓步前按		

九、單鞭：

1、轉身扣腳左雲臂	2、移跨勾手收腳	3、轉身上步
4、弓步前推（按）掌		

十、雲手：

1、後坐轉身扣腳右雲	2、左雲併步	3、右雲開步
4、天雲併步	5、右雲開步	6、左雲併步

十一、單鞭：

1、轉體移跨勾手	2、轉身上步	3、弓步前推（按）掌
----------	--------	------------

十二、高探馬：

1、跟步	2、後坐翻（閃）掌	3、虛步推掌
------	-----------	--------

十三、右蹬腳：

1、穿掌收腳	2、上步	3、分手
4、抱掌收腳	5、提腿	6、蹬腳分手

十四、雙峰貫耳：

1、收腳併手	2、沈身上步	3、弓步貫拳
--------	--------	--------

二十四式太極拳教學口令

十五、轉身左蹬腳：

1、後坐	2、轉身扣腳分手	3、抱掌收腳
4、提	5、蹬腳分手	

十六、左下勢獨立：

1、收腳勾手	2、仆腿下勢	3、仆步穿掌開腳
4、弓腿扣腳	5、右獨立挑掌	

十七、右下勢獨立：

1、落腳轉身勾手	2、仆腿下勢	3、仆步穿掌開腳
4、弓腿扣腳	5、左獨立挑掌	

十八、左右穿梭：

1、落腳轉身上步	2、移跨抱掌收腳	3、轉身上步
4、弓步架掌（右斜前方30度）	5、後坐鬆步	6、移跨抱掌收腳
7、轉身上步	8、弓步架推掌（左斜前方30度）	

十九、海底針：

1、跟步	2、後坐轉腰提手	3、虛步插掌
------	----------	--------

二十、閃通臂：

1、收腳托掌	2、上步弓腿架推掌	
--------	-----------	--

廿一、轉身搬攔捶：

1、後坐轉身扣腳	2、移跨右握掌	3、搬拳拗步
4、轉腰移跨上步攔	5、弓步捶	

廿二、如封似閉：

1、叉手翻掌	2、曲腿後坐	3、弓步前按掌
--------	--------	---------

廿三、十字手：

1、後坐轉身扣腳分掌	2、移跨扣右腳叉手	3、收腳抱掌
------------	-----------	--------

二十四式太極拳教學口令

廿四、收勢：

1、兩掌分開

2、兩手下落

3、收左腳併立

