



菲特尼斯网络有限公司
FITNESS NETWORK PTE LTD
91 WESTCOAST GROVE, SINGAPORE 127884
Tel: +65 9618 6886 Fax: +65 6777 0816
Website: www.daoyin.net
Email: info@daoyin.net
Reg. No: 199801958K

陈式太极单剑 Chen Style Taiji Single Sword

第一段 Section 1

1. 太极剑初势 tài jí jiàn chū shì
2. 朝阳剑 cháo yáng jiàn
3. 仙人指路 xiān rén zhǐ lù
4. 青龙出水 qīng lóng chū shuǐ
5. 护膝剑 hù xī jiàn
6. 闭门势 bì mén shì
7. 青龙出水 qīng lóng chū shuǐ
8. 翻身下劈剑 fān shēn xià pī jiàn
9. 青龙转身 qīng lóng zhuǎn shēn
10. 斜飞势 xié fēi shì

第二段 Section 2

11. 展翅点头 zhǎn chì diǎn tóu
12. 拨草寻蛇 bō cǎo xún shé
13. 金鸡独立 jīn jī dú lì
14. 仙人指路 xiān rén zhǐ lù
15. 盖拦势 gài lán shì
16. 古树盘根 gǔ shù pán gēn
17. 饿虎扑食 è hǔ pū shí
18. 青龙摆尾 qīng lóng bǎi wěi
19. 倒卷肱 dào juǎn gōng
20. 野马跳涧 yě mǎ tiào jiàn
21. 白蛇吐信 bái shé tǔ xìn

第三段 Section 3

22. 乌龙摆尾 wū lóng bǎi wěi
23. 钟馗仗剑 zhōng kuí zhàng jiàn
24. 罗汉降龙 luó hàn xiáng lóng
25. 黑熊翻背 hēi xióng fān bèi

26. 燕子啄泥 yàn zi zhuó ní
27. 白蛇吐信 bái shé tǔ xìn
28. 斜飞势 xié fēi shì

第四段 Section 4

29. 鹰熊斗智 yīng xióng dòu zhì
30. 燕子啄泥 yàn zi zhuó ní
31. 摘星换斗 zhāi xīng huàn dòu
32. 海底捞月 hǎi dǐ lāo yuè
33. 仙人指路 xiān rén zhǐ lù
34. 凤凰点头 fèng huáng diǎn tóu
35. 燕子啄泥 yàn zi zhuó ní
36. 白蛇吐信 bái shé tǔ xìn
37. 斜飞势 xié fēi shì

第五段 Section 5

38. 左托千斤 zuǒ tuō qiān jīn
39. 右托千斤 yòu tuō qiān jīn
40. 燕子啄泥 yàn zi zhuó ní
41. 白猿献果 bái yuán xiàn guǒ
42. 落花势 luò huā shì
43. 上下斜刺 shàng xià xié cì
44. 斜飞势 xié fēi shì

第六段 Section 6

45. 哪吒探海 né zhā tàn hǎi
46. 怪蟒翻身 guài mǎng fān shēn
47. 韦驮献杵 wéi tuó xiàn chǔ
48. 磨盘剑 mò pán jiàn
49. 太极剑还原 tài jí jiàn huán yuán