鄭子37式太極拳拳譜

37式名稱及演練順序・印出來貼在練習的地方，打到一半忘了下一招，瞄一眼就好

1 預備式，起勢

2 攬雀尾－左掤

3 攬雀尾－右掤

4 攬雀尾－捋

5 攬雀尾－擠

6 攬雀尾－按

7 單鞭

8 提手

9 靠

10 白鶴亮翅

11 左摟膝拗步 過渡：鳥伸

12 手揮琵琶
接續 左摟膝拗步

13 進步搬攔捶

14 如封似閉

15 十字手

16 抱虎歸山
接續 攬雀尾－捋、擠、按，斜單鞭

17 肘底看捶

18 右倒攆猴 倒攆猴1

19 左倒攆猴 倒攆猴2
接續 右倒攆猴（倒攆猴3）

20 斜飛勢

21 左雲手 雲手1

22 右雲手 雲手2
接續 左雲手（雲手3）

23 單鞭下勢

24 右金雞獨立

25 左金雞獨立

26 右分腳

27 左分腳

28 轉身蹬腳
接續 左摟膝拗步，右摟膝拗步

29 進步栽捶

30 玉女穿梭1

31 玉女穿梭2

32 玉女穿梭3

33 玉女穿梭4
接續 攬雀尾－右掤、捋、擠、按，單鞭下勢

34 上步七星

35 退步跨虎

36 轉身擺蓮

37 彎弓射虎 過渡：鳥伸
接續 進步搬攔捶，如封似閉，十字手，歸原

接續：做完這一式，再重複前面學過的動作來銜接，不算新招式，也不另外編號。照表練時別漏掉，例如雲手實際要打三次。

還不會這37式？從第一天開始學

YouTube 免費課程《21天學會太極拳》，每天一集，跟著做就能把整套學完。

傳承：鄭曼青 → 徐憶中 → 盧常仁

mingsheng.com