

簡化太極鞭杆二十四式 動作名稱

第一段

- | | |
|------------|------------|
| (1) 起式 | (5) 虛步抱鞭 |
| (2) 左弓步架戳鞭 | (6) 退步劈鞭 |
| (3) 獨立掄劈 | (7) 左右十字掛扣 |
| (4) 左右戳鞭 | (8) 虛步壓鞭 |

第二段

- | | |
|---------------|---------------|
| (9) 左右挑鞭 | (13) 左下勢掃鞭右蹬脚 |
| (10) 左右橫擊 | (14) 歇步下戳 |
| (11) 插步下点 | (15) 虛步攔鞭 |
| (12) 右下勢掃鞭左蹬脚 | (16) 左右雲撥鞭 |

第三段

- | | |
|-----------|-----------|
| (17) 虛步扣鞭 | (21) 弓步上架 |
| (18) 弓步推鞭 | (22) 弓步架戳 |
| (19) 獨立提鞭 | (23) 十字手 |
| (20) 弓步崩鞭 | (24) 收式 |