

2023 年北京大学太极拳团体操动作名称及分解动作

敬礼 2x8

第一遍

第一式：起势 2x8

- 1) 左脚开步 (1x8)
- 2) 两臂棚举 (4 拍)
- 3) 屈膝按掌 (4 拍)

第二式：白鹤亮翅 1x8

- 1) 撤步合抱 (2 拍)
- 2) 转身后坐 (2 拍)
- 3) 虚步分手 (4 拍)

第三式：左揽雀尾 4x8

- 1) 丁步抱球 (4 拍)
- 2) 弓步棚臂 (4 拍)
- 3) 后坐下捋 (1x8)
- 4) 弓步前挤 (1x8)
- 5) 后坐收掌 (4 拍)
- 6) 弓步按掌 (4 拍)

第四式：右揽雀尾 4x8

- 1) 丁步抱球 (4 拍)
- 2) 弓步棚臂 (4 拍)
- 3) 后坐下捋 (1x8)
- 4) 弓步前挤 (1x8)
- 5) 后坐收掌 (4 拍)
- 6) 弓步按掌 (4 拍)

第五式：弓步推掌 1x8

- 1) 提膝收掌 (4 拍)
- 2) 震脚推掌 (4 拍)

第六式：转身搬拦捶 8+6

- 1) 转体展臂 (2 拍)
- 2) 丁步握拳 (2 拍)
- 3) 踩脚搬拳 (4 拍)

- 4) 上步拦掌 (4 拍)
- 5) 弓步冲拳 (2 拍)

第七式：转身亮相 (2 拍)

第八式：左倒卷肱 1x8

- 1) 转体撤手 (4 拍)
- 2) 虚步推掌 (4 拍)

第九式：右倒卷肱 1x8

- 1) 转体撤手 (4 拍)
- 2) 虚步推掌 (4 拍)

第十式：青龙出水 1x8

第十一式：圆转乾坤 4x 8 (2' 18)

- 1) 收脚抱拳 (1x8)
- 2) 左圆转乾坤 (1x8)
- 3) 右圆转乾坤 (1x8)
- 4) 右抱球 (4 拍)
- 5) 左抱球 (4 拍)

第十二式：左右云手 2x8

- 1) 右云手 (4 拍)
- 2) 左云手 (4 拍)
- 3) 右云手 (4 拍)
- 4) 左云手 (4 拍)

第十三式：斜飞式 (1x8)

- 1) 撤步抱球 (2 拍)
- 2) 后坐摆臂 (2 拍)
- 3) 斜飞式 (4 拍)

第二遍

第十四式：左揽雀尾 4x8 (3' 07)

- 1) 丁步抱球 (4 拍)
- 2) 弓步棚臂 (4 拍)
- 3) 后坐下捋 (1x8)
- 4) 弓步前挤 (1x8)
- 5) 后坐收掌 (4 拍)
- 6) 弓步按掌 (4 拍)

第十五式：右揽雀尾 4x8

- 1) 丁步抱球 (4 拍),
- 2) 弓步棚臂 (4 拍),
- 3) 后坐下捋 (1x8)
- 4) 弓步前挤 (1x8)
- 5) 后坐收掌 (4 拍)
- 6) 弓步按掌 (4 拍)

第十六式：弓步推掌 1x8

- 1) 提膝收掌 (4 拍)
- 2) 震脚推掌 (4 拍)

第十七式：转身搬拦捶 8+6

- 1) 转体展臂 (2 拍)
- 2) 丁步握拳 (2 拍)
- 3) 踩脚搬拳 (4 拍)
- 4) 上步拦掌 (4 拍)
- 5) 弓步冲拳 (2 拍)

第十八式：转身亮相 (2 拍)

第十九式：左倒卷肱 1x8

- 1) 转体撤手 (4 拍)
- 2) 虚步推掌 (4 拍)

第二十式：右倒卷肱 1x8

- 1) 转体撤手 (4 拍)
- 2) 虚步推掌 (4 拍)

第二十一式：青龙出水 1x8

第二十二式：收势 1x8

敬礼 1x8