



Tai-Ji Lian-Huan (太極連環)

N	Nombre	PinYin	Fecha	Instr.	N	Nombre	PinYin	Fecha	Instr.
1	金剛搗捶	Jin Gang Dao Chui			19	擊地捶	Ji Di Chui		
2	懶紮衣	Lan Zha Yi			20	懷中抱月	Huai Zhong Bao Yue		
3	抱虎歸山	Bao Hu Gui Shan			21	旋風腳	Xuan Feng Jiao		
4	單鞭	Dan Bian			22	千斤墜地	Qian Jin Zhui Di		
5	白鶴亮翅	Bai He Liang Ci			23	小擒打	Xiao Qin Da		
6	擡膝拗步	Lou Xi Ao Bu			24	抱頭推山	Bao Tou Tui Shan		
7	如封似閉	Ru Feng Si Bi			25	前招	Qian Zhao		
8	掩手捶	Yan Shou Chui			26	野馬分鬃	Ye Ma Fen Zong		
9	撇身捶	Pie Shen Chui			27	擗手	Ge Shou		
10	指襠捶	Zhi Dang Chui			28	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo		
11	肘底捶	Zhou Di Chui			29	雙擺足	Shuang Bai Zu		
12	倒捲肱	Dao Juan Gong			30	金雞獨立	Jin Ji Du Li		
13	扇通背	Shan Tong Bei			31	十字手	Shi Zi Shou		
14	耘手	Yun Shou			32	白猿獻果	Bai Yuan Xian Guo		
15	高探馬	Gao Tan Ma			33	揪地龍	Jiu Di Long		
16	右分腳	You Fen Jiao			34	上步七星	Shang Bu Qi Xing		
17	雙風掛耳	Shuang Feng Gua Er			35	下步跨虎	Xia Bu Kua Hu		
18	左蹬一根	Zuo Deng Yi Gen			36	當頭礮	Dang Tou Pao		