

# 心意纏絲太極拳

1. 起勢、抱球、捧球
2. 弓步開合
3. 提手上勢
4. 左右大擺 <sup>li</sup>
5. 右轉脚抱球
6. 白鶴亮翅
7. 揉膝拗步 <sup>lou xie bu</sup>
8. 鳳凰展翅 <sup>Phoenix Open Wing  
Feng Huang zhan chi</sup>
9. 童子獻佛 <sup>xian</sup>
10. 左右(以復)
10. 白鶴亮翅
11. 揉膝拗步
- \*12. 虎扑把 <sup>坐中节 \*</sup>
13. 虎扑把
14. 反身猴心腿 <sup>Fou shen hou xin tui</sup>
15. 擎天击地 <sup>9/15</sup>
16. 两手攀足
17. 扇通背 <sup>shan tong bei</sup>
18. 云劈手 <sup>yun pi shou</sup>
19. 左单鞭 <sup>zuo dan bian</sup>
20. 金鸡独立 <sup>jin ji du li</sup>
21. 倒擡肱 <sup>dao tai gong  
bei</sup>
22. 攪雀尾 <sup>luan que wei</sup>
23. 玉女獻花 <sup>yu nu xian hua</sup>
24. 合太極 <sup>he tai ji</sup>

pan zu

Group the  
pick forms  
9/15