

六十四式太極拳簡介

本協會教導學員多種太極拳套路，如十三式、二十四式等，但以「六十四式太極拳」為主要的教學套路。此套路是教育部為推廣太極拳成為全民運動，特別委託中華民國太極拳協會(現稱中華民國太極拳總會)編訂而成的。此套路以楊氏太極拳為基礎，共有前後左右均衡對稱的 64 式，整套拳架符合太極、兩儀、四象、八卦、掛重六十有四的理數，柔和圓順，一氣呵成。

六十四式太極拳分為三段，第一段計有 18 式，第二段 27 式，第三段 19 式，整個套路的行拳時間約 20 分鐘。此套路適合各年齡層，普及性甚高，且列為太極拳的競賽套路。團體賽通常以第一段為主，個人賽以第二段為主。對初學者而言，大約半年時間可以學會整套拳。各式名稱如下。

第一段：

- | | | | |
|----------|----------|------------|------------|
| 1.太極起勢 | 2.右攬鵲尾 | 3.左攬鵲尾 | 4.右龍回頭 |
| 5.左龍回頭 | 6.右單鞭 | 7.右提手上勢 | 8.右白鶴亮翅 |
| 9.左單鞭 | 10.左提手上勢 | 11.左白鶴亮翅 | 12.右、左摟膝按掌 |
| 13.右搬攔捶 | 14.右如封似閉 | 15.左、右摟膝按掌 | 16.左搬攔捶 |
| 17.左如封似閉 | 18.右十字手 | | |

第二段：

- | | | | |
|----------|------------|-----------|------------|
| 19.右抱虎歸山 | 20.右肘底捶 | 21.左抱虎歸山 | 22.左肘底捶 |
| 23.倒攢猴 | 24.右海底針 | 25.右、左扇通臂 | 26.右轉身劈捶 |
| 27.進攢猴 | 28.左海底針 | 29.左、右扇通臂 | 30.左轉身劈捶 |
| 31.右雲手 | 32.右、左分腳 | 33.左雲手 | 34.右、左側身蹬腳 |
| 35.野馬分鬃 | 36.前、後迴身蹬腳 | 37.左攬鵲尾 | 38.右單鞭下勢 |
| 39.右金雞獨立 | 40.左單鞭下勢 | 41.左金雞獨立 | 42.右、左打虎 |
| 43.左龍回頭 | 44.玉女穿梭 | 45.左十字手 | |

第三段：

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 46.右攬鵲尾 | 47.右雙風灌耳 | 48.左雙風灌耳 | 49.右穿掌 |
| 50.右十字腿 | 51.左穿掌 | 52.左十字腿 | 53.右龍回頭 |
| 54.右指襠捶 | 55.右上步七星 | 56.右退步跨虎 | 57.右轉身擺蓮 |
| 58.右彎弓射虎 | 59.左指襠捶 | 60.左上步七星 | 61.左退步跨虎 |
| 62.左轉身擺蓮 | 63.左彎弓射虎 | 64.合太極 | |