

台灣陳氏太極拳 - 九十九式簡介

九九太極拳係由陳泮嶺先生所編著，陳師終身為國術奉獻心力，年幼在家即精通各種拳藝及兵器，民初從李存義及劉彩臣兩先生習形意，從佟聯吉、程海亭先生習八卦、于北大在學時從吳鑑泉、楊少侯、紀子修、許禹生諸先生習太極，至民國十六、十七年間復至河南溫縣陳家溝研究陳家太極拳，且不斷遍訪各地名師請益。

陳師提倡國術不遺餘力，曾任中央國術館副館長，河南省國術館館長，來台後卅九年成立「中華國術進修會」（即國術會前身）當第一屆理事長，編有太極拳教材一即九九太極拳，並有形意、八卦、槍、刀、棍、劍、鞭等二十餘種教材。九九太極拳係採陳、楊、吳各家所長，配合形意、八卦之特色，採用平架，求其運動量大，應用較廣，主張體用合一，姿勢優美、富於韻律及審美性，曾經在大陸教育部、軍訓部、國防部等合辦之國術教材編審委員會審定採用。

茲為適合於今日競賽規則所需，在七至八分鐘演練時間為基準，編訂九九太極拳競賽套路。力求開展舒適之運動精神下，不拘於小節，多注重規律原則。經奉總會核准，適用於今後賽場評審套路之依據。敬望同好能喜愛並共同勉勵，發揚光大，是所至盼。

九九式太極拳拳譜

| | | | |
|----------|------------|-------------|------------|
| 1.預備式 | 2.開太極 | 3.上步打擠 | 4.右琵琶式 |
| 5.攬雀尾 | 6.斜單鞭 | 7.左右搬攔 | 8.提手上式 |
| 9.白鶴亮翅 | 10.摟膝拗步（2） | 11.左琵琶式 | 12.並步進步搬攔捶 |
| 13.如封似閉 | 14.十字手 | 15.斜摟膝拗步 | 16.轉身抱虎歸山 |
| 17.斜單鞭 | 18.轉身肘底看捶 | 19.拗步倒攢猴（3） | 20.斜飛式 |
| 21.左右搬攔 | 22.提手上式 | 23.白鶴亮翅 | 24.摟膝拗步 |
| 25.海底針 | 26.扇通臂 | 27.翻身撇身捶 | 28.退步搬攔捶 |
| 29.活步攬雀尾 | 30.單鞭 | 31.雲手（2） | 32.單鞭 |
| 33.下勢 | 34.上步七星 | 35.退步跨虎 | 36.轉身左劈面掌 |
| 37.雙擺腳 | 38.彎弓射虎 | 39.繞步搬攔捶 | 40.如封似閉 |
| 41.十字手 | 42.收勢 | | |