

# 台灣陳氏太極拳 – 老架二路簡介

二路拳以剛為主，剛中寓柔，閃戰騰挪，竄蹦跳躍，鬆活彈抖，震足發勁，完整一氣。有蛟龍出海，怪蟒出洞之氣魄；猛虎下山，雄獅抖毛之神威。

二路拳應在練好一路拳的基礎上，去僵求柔，達到周身相隨，內外結合，放鬆沉穩，勁力完整，呼吸與動作協調一致的階段後，方能練習，並要體現出二路拳以手領勁，手領身隨步法活，根穩勁整精神足的要求。

## 老架二路拳譜

1.太極起勢	2. 金剛搗碓	3. 懶紮衣	4. 六封四閉
5.單鞭	6. 躍步護心拳	7.進步斜行	8.回頭金剛搗碓
9. 撇身拳	10. 指襠	11. 斬手	12.翻花舞袖
13. 掩手肱拳	14. 轉身腰攔肘	15. 大肱拳小肱拳	16.玉女穿梭
17. 倒騎龍	18. 掩手肱拳	19. 裏鞭	20.獸頭式
21. 披架子	22. 掩手肱拳	23. 伏虎	24.抹眉肱
25. 黃龍三攪水	26. 左沖	27. 右沖	28.掩手肱拳
29. 掃堂腿	30. 掩手肱拳	31. 全炮捶	32.掩手肱拳
33. 搗叉搗叉	34.左二肱右二肱	35.回頭當門炮	36.窩底大捉炮
37.腰攔肘	38.順攔肘	39.窩底炮	40.回頭井欄直入
41.金剛搗碓	42.收式		