

台灣陳氏太極拳 - 太極八卦單刀簡介

太極八卦單刀顧名思義乃太極刀結合八卦刀而成。這套器械是謝棟樑老師為因應國內傳統太極器械比賽所設限的時間規定編組而成，比賽時間是三至四分鐘。因為楊氏太極刀只有二分半鐘，八卦刀時間雖然足夠，但是太剛，結合太極刀後正好能表現太極剛柔並濟的特色。前面十六招為太極刀，前三招為大陸的招式，其餘十三招為台灣流行的動作，第十七招至第五十三招主要為八卦刀的動作。第五十四招以後大多是陳氏太極刀的刀法。共分四段，第一段楊氏太極刀以柔為主，第二、三段八卦刀剛柔並濟，第四段陳氏刀以剛為主，前後剛好快慢相間，剛柔並濟，前面如行雲流水，後面竄蹦跳躍，綿綿不斷，完整一氣。練完時間約為三分半鐘。

陳氏太極八卦單刀拳譜

1.起勢	2.上步七星	3.退步跨虎	4.弓步刺刀
5.轉身提膝藏刀	6.斜推刀	7.右左撩刀	8.正推刀
9.轉身盤頭藏刀	10.順水推舟	11.轉身藏刀	12.弓步撩刀
13.跳步剝刀	14.力劈華山	15.蹬腳刺刀	16.上步砍剝
17.翻身大劈	18.白鶴亮翅	19.連環雙踢	20.抱笏上朝
21.右左旋風刀	22.盤頭藏刀	23.二郎擔山	24.弓步亮刀
25.古樹盤根	26.金雞獨立	27.八卦步	28.鋪地錦
29.白猿獻果	30.魚躍龍門	31.蠍尾反翹	32.右左劈刀
33.回首望月	34.流星趕月	35.左右劈刀	36.下砍刀
37.直奔陽關	38.青龍出水	39.風掃梅花	40.弓步亮刀
41.青龍擺尾	42.金雞獨立	43.行雲趕月	44.左右插花
45.坐山刀	46.青龍翻身	47.橫掃千軍	48.風捲殘雲
49.下插刀	50.旋風腳	51.滿天花雨	52.弓步亮刀
53.順風掃葉	54.撥草尋蛇	55.青龍出水	56.風掃梅花
57.雁別金翅	58.夜叉探海	59.左右翻身砍	60.白蛇吐信
61.盤頭藏刀	62.進步刺心	63.白鶴亮翅	64.原璧歸趙