



法国精武学院



# 太极拳八法五步

Tài jí quán bā fǎ wǔ bù

8 portes 5 pas

		bā fǎ	八法
一	yī	péng	棚
二	èr	lǚ	捋
三	sān	jǐ	挤
四	sì	àn	按
五	wǔ	cǎi	採
六	liù	liè	捌
七	qī	zhǒu	肘
八	bā	kào	靠
		wǔ bù	五步
九	jiǔ	Qián jìn	前进
十	shí	Hòu tuì	后退
十一	shí yī	zuǒ gù	左顾
十二	shí èr	yòu pàn	右盼
十三	shí sān	zhōng dìng	中定