吳式太極拳拳譜

吳氏精簡十六式

吳氏精簡十六式（推廣架）

短套路 • 上海（鑑泉社世傳） • 16 式 • 版本 1.0

發布 2026-11-04 • 最後更新 2026-11-04 • US Letter

吳氏精簡十六式。推廣架中最短的一套，動作少而完整，適合零基礎起步，或作為日常短練。

適合 完全零基礎者、長者，以及需要短時練習的人。

留意 本表另列起勢與收勢兩條，不計入十六式，故表中共十八條，式數仍為十六。

如何使用本表

- 本表列出「吳氏精簡十六式」全部16式的動作名目與次序，可列印、可全文搜尋。
- 紙上的名目只解決「下一步是什麼」與「叫什麼名字」，不解決動作怎麼做。
- 校正身形、重心與勁路，仍需老師當面看過；本表是複習與對照之用。

相關頁面

套路與技法（全部拳譜）
www.wustylehk.com/zh-TW/learning/forms-and-techniques/

吳家五代傳承表
www.wustylehk.com/zh-TW/about-wu-style/lineage/

跨流派免費太極拳譜下載
taichiwuji.com

1 起勢
2 攬雀尾
3 摟膝拗步
4 左右分腳
5 轉身雙峯貫耳
6 野馬分鬃
7 玉女穿梭
8 單鞭
9 雲手
10 下勢獨立
11 倒攆猴
12 退步跨虎
13 轉身擺蓮腿
14 彎弓射虎
15 翻身撇身捶
16 上步攬雀尾
起勢 單鞭
收勢 收勢

表列 18 條，式數 16；起勢與收勢另列，不計入式數。