吳式太極拳拳譜

吳氏精簡三十式

吳氏精簡三十式（推廣架）

短套路 • 上海（鑑泉社世傳） • 30 式 • 版本 1.0

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

吳氏精簡三十式。自傳統長拳中摘取核心動作編成的推廣架，保留吳式身法要點，篇幅約為長拳的三分之一。

適合 時間有限的上班族，以及入門第一年的學員。

留意 精簡架省略的是重複動作，不是要點動作。動作變少，每一個動作的品質要求反而更高。

如何使用本表

- 本表列出「吳氏精簡三十式」全部30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. 太極起勢
2. 攬雀尾
3. 單鞭
4. 提手上勢
5. 白鶴亮翅
6. 摟膝拗步
7. 手揮琵琶
8. 上步搬攔捶
9. 如封似閉
10. 倒攆猴
11. 斜飛勢
12. 海底針
13. 扇通背
14. 雲手
15. 左右分腳
16. 轉身蹬腿
17. 雙峯貫耳
18. 野馬分鬃
19. 玉女穿梭
20. 下勢
21. 金雞獨立
22. 退步打虎
23. 迎面掌
24. 轉身擺蓮腿
25. 彎弓射虎
26. 上步迎面掌
27. 翻身撇身捶
28. 上步攬雀尾
29. 單鞭
30. 收勢（合太極）