吳式太極拳拳譜

45式競賽套路

拳套 • 北派（王茂齋一系方架） • 45 式 • 版本 1.0
發布 2026-11-04 • 最後更新 2026-11-04 • US Letter

四十五式競賽套路。現行段位制與競賽常用的吳式短套路，動作規格統一，適合考核與集體教學。

適合 參加段位考核者，以及需要統一規格教材的教學單位。

留意 與國際五十四式相比，四十五式更貼近段位考核的評分標準，兩者的動作取捨不同，不要混用同一份順序。

如何使用本表

- 本表列出「45式競賽套路」全部45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. 右攬雀尾
3. 左單鞭
4. 提手上勢
5. 白鶴亮翅
6. 左右摟膝拗步
7. 手揮琵琶
8. 進步搬攔捶
9. 如封似閉
10. 十字手
11. 左攬雀尾
12. 右單鞭
13. 右下勢
14. 金雞獨立
15. 左右倒卷肱
16. 右海底針
17. 左閃通背
18. 撇身捶
19. 肘底看捶
20. 左右野馬分鬃
21. 玉女穿梭
22. 雲手（向左）
23. 右高探馬
24. 右分腳
25. 左分腳
26. 左右打虎
27. 右蹬腳
28. 雙峰貫耳
29. 斜飛勢
30. 右迎面掌
31. 十字擺腳
32. 摟膝左栽捶
33. 左海底針
34. 右閃通背
35. 雲手（向右）
36. 左高探馬
37. 回身指襠捶
38. 左下勢
39. 上步七星
40. 退步跨虎
41. 左迎面掌
42. 轉身擺蓮
43. 彎弓射虎
44. 退步搬攔捶
45. 收勢