吳式太極拳拳譜

國際吳式54式競賽套路

拳套 · 香港・海外（南系吳家圓架） · 54 式 · 版本 1.0
發布 2026-11-04 · 最後更新 2026-11-04 · A4

國際吳式五十四式競賽套路。自一〇八式中摘取主幹動作編成，保留吳式中架的身法與勁路，篇幅較短，便於比賽與集體演練。

適合 備賽者、集體班學員，以及想用較短套路熟習吳式骨架的人。

留意 競賽套路對動作規格的要求比傳統長拳嚴，計分點集中在身型與步法，動作之間的過渡同樣要對。

如何使用本表

- 本表列出「國際吳式54式競賽套路」全部54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. 起式（提手上式、手揮琵琶）
2. 攬雀尾
3. 單鞭（斜飛式）
4. 提手上式
5. 白鶴亮翅
6. 摟膝拗步
7. 上步按掌
8. 進步搬攔捶
9. 抱虎歸山
10. 十字手
11. 摟膝拗步（左）
12. 海底針
13. 閃通背
14. 肘底看捶
15. 倒攆猴（一次）
16. 斜飛式
17. 雲手
18. 單鞭
19. 高探馬（左）
20. 左右分腳
21. 轉身蹬腳
22. 進步栽捶
23. 轉身撇身捶
24. 高探馬
25. 第一起腳
26. 退步打虎
27. 第二起腳
28. 雙風貫耳
29. 披身蹬腳
30. 轉身蹬腳
31. 野馬分鬃（一次）
32. 玉女穿梭（前後二次、攬雀尾）
33. 單鞭
34. 下勢
35. 左右金雞獨立
36. 倒攆猴（二次左右）
37. 迎面掌
38. 轉身單擺蓮
39. 摟膝拗步
40. 進步指襠捶
41. 上步攬雀尾
42. 單鞭
43. 下勢
44. 上步七星
45. 退步跨虎
46. 轉身撲面掌
47. 轉身雙擺蓮
48. 彎弓射虎
49. 迎面掌
50. 轉身撇身捶
51. 上步高探馬
52. 上步攬雀尾
53. 單鞭
54. 合太極