吳式太極拳拳譜

吳氏太極傳統長拳89式

拳套 • 上海（鑑泉社世傳） • 89 式 • 版本 1.0
發布 2026-11-04 • 最後更新 2026-11-04 • US Letter

吳氏太極傳統長拳八十九式。上海一系所傳的長拳計數法，與香港所傳的一〇八式同源，而分段與計數不同。

適合 習上海一系者，以及需要對照不同計數法的人。

留意 同一趟拳在不同傳承裡計出不同式數，是常態而非矛盾。

如何使用本表

- 本表列出「吳氏太極傳統長拳89式」全部89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

第一段

1 預備勢
2 太極起勢
3 攬雀尾
4 單鞭
5 提手上勢
6 白鶴亮翅
7 摟膝拗步
8 手揮琵琶
9 進步搬攔捶
10 如封似閉
11 豹虎推山
12 十字手
13 斜摟膝拗步
14 翻身斜摟膝拗步
15 攬雀尾
16 斜單鞭

第二段

17 肘底看捶
18 倒攆猴
19 斜飛勢
20 提手上勢
21 白鶴亮翅
22 摟膝拗步
23 海底針
24 扇通背
25 撇身捶
26 卸步搬攔捶
27 上步攬雀尾
28 單鞭
29 雲手
30 單鞭

第三段

31 高探馬
32 左右分腳
33 轉身蹬腳
34 進步裁拳
35 翻身撇身捶
36 上步高探馬
37 披身踢腳
38 退步打虎
39 雙峯貫耳
40 翻身二起腳
41 高探馬
42 進步搬攔捶
43 如封似閉
44 豹虎推山
45 十字手
46 斜摟膝拗步

47 翻身斜摟膝拗步
48 攬雀尾
49 斜單鞭

第四段

50 野馬分鬃
51 玉女穿梭
52 攬雀尾
53 單鞭
54 雲手
55 單鞭

第五段

56 下勢
57 金雞獨立
58 倒攆猴
59 斜飛勢
60 提手上勢
61 白鶴亮翅
62 摟膝拗步
63 海底針
64 扇通背
65 撇身捶
66 上步搬攔捶
67 上步攬雀尾
68 單鞭
69 雲手
70 單鞭

第六段

71 高探馬
72 迎面掌
73 轉身十字擺蓮
74 摟膝指襠捶
75 上步攬雀尾
76 單鞭
77 下勢
78 上步七星
79 退步跨虎
80 轉身撲面掌
81 轉身雙擺蓮
82 彎弓射虎
83 上步高探馬
84 迎面掌
85 翻身撇身捶
86 上步高探馬
87 上步攬雀尾
88 單鞭
89 合太極