吳式太極拳拳譜

吳氏坐式十六式

吳氏坐式十六式（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

吳氏坐式十六式。在椅上完成的十六式改編，保留上肢的纏繞、開合與轉腰，下肢改為坐姿支撐。

適合 行動不便者、術後恢復期，以及長時間伏案的人。

留意 坐式不是站式的簡化版，重心與發力條件都不同。有傷患或行動不便者，應先請教老師再照表練習。

如何使用本表

- 本表列出「吳氏坐式十六式」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. 太極起勢
2. 攬雀尾
3. 單鞭
4. 雲手
5. 提手上勢
6. 白鶴亮翅
7. 摟膝拗步（三次）
8. 搬攔錘
9. 如封似閉
10. 豹虎推山
11. 雙峯貫耳
12. 野馬分鬃（三次）
13. 玉女穿梭（二次）
14. 倒攆猴（三次）
15. 斜飛勢（二次）
16. 合太極