吳式太極拳拳譜

二十四槍

器械 • 上海（鑑泉社世傳） • 24 式 • 版本 1.0
發布 2026-11-04 • 最後更新 2026-11-04 • A4

二十四槍。槍長六尺，以攔、拿、扎為基本槍法，是吳式器械中的長兵。

適合 有器械基礎、欲習長兵者。

留意 槍法重「中平」。照表背招之前，先練持槍與基本槍勢。

如何使用本表

- 本表列出「二十四槍」全部24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. 起手中平萬法王
2. 摟膝壓槍逞剛強
3. 推擋順膝當頭棒
4. 推擋順膝劈頂槍
5. 推擋當頭回身點
6. 金童送書玉臂長
7. 風掃梅花咽喉鎖
8. 翻身蹬腳點蛇槍
9. 金龍擺尾連環轉
10. 鉤掛中平法最良
11. 風擺荷葉連環轉
12. 金雞獨立鎮猖狂
13. 偏馬壓蓋中平式
14. 摟膝當頭掃地趟
15. 猛虎跳澗盤頭式
16. 蛟龍出水法最良
17. 推擋當頭虎剪尾
18. 左右中央換步忙
19. 地蛇攔路藏身式
20. 鳳凰展翅單朝陽
21. 盤頭蓋頂多巧妙
22. 宿鳥歸林回馬槍
23. 金龍擺尾歸大海
24. 懷抱琵琶回故鄉