

# 世界陳小旺太極拳總會香港分會

## 陳氏十九式太極拳

1. 預備勢
2. 金剛出廟
3. 懶扎衣
4. 上步斜行
5. 上三步
6. 左掩手肱拳
7. 雙推手
8. 倒卷肱
9. 閃通背
10. 右掩手肱拳
11. 六封四閉
12. 運手
13. 高探馬
14. 右蹬一跟
15. 左蹬一跟
16. 野馬分鬃
17. 玉女穿梭
18. 金剛搗碓
19. 收勢