

孙氏太极拳（传统套路）

- | | | | | | |
|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 第 1 式 | 起式 | 第 34 式 | 合手 | 第 67 式 | 云手 |
| 第 2 式 | 懒扎衣 | 第 35 式 | 单鞭 | 第 68 式 | 云手下势 |
| 第 3 式 | 开手 | 第 36 式 | 云手 | 第 69 式 | 金鸡独立 |
| 第 4 式 | 合手 | 第 37 式 | 高探马 | 第 70 式 | 倒撵猴 |
| 第 5 式 | 单鞭 | 第 38 式 | 右起脚 | 第 71 式 | 手挥琵琶（右式） |
| 第 6 式 | 提手上式 | 第 39 式 | 左起脚 | 第 72 式 | 白鹤亮翅 |
| 第 7 式 | 白鹤亮翅 | 第 40 式 | 转身蹬脚 | 第 73 式 | 开手 |
| 第 8 式 | 开手 | 第 41 式 | 践步打捶 | 第 74 式 | 合手 |
| 第 9 式 | 合手 | 第 42 式 | 翻身右起脚 | 第 75 式 | 搂膝拗步 |
| 第 10 式 | 搂膝拗步（左式） | 第 43 式 | 披身伏虎 | 第 76 式 | 手挥琵琶 |
| 第 11 式 | 手挥琵琶（左式） | 第 44 式 | 左起脚 | 第 77 式 | 三通背 |
| 第 12 式 | 进步搬拦捶 | 第 45 式 | 转身右蹬脚 | 第 78 式 | 懒扎衣 |
| 第 13 式 | 如封似闭 | 第 46 式 | 上步搬拦捶 | 第 79 式 | 开手 |
| 第 14 式 | 抱虎推山 | 第 47 式 | 如封似闭 | 第 80 式 | 合手 |
| 第 15 式 | 开手 | 第 48 式 | 抱虎推山 | 第 81 式 | 单鞭 |
| 第 16 式 | 合手 | 第 49 式 | 开手（右转） | 第 82 式 | 云手 |
| 第 17 式 | 搂膝拗步（右式） | 第 50 式 | 合手 | 第 83 式 | 高探马 |
| 第 18 式 | 懒扎衣 | 第 51 式 | 搂膝拗步（右式） | 第 84 式 | 十字摆莲 |
| 第 19 式 | 开手 | 第 52 式 | 懒扎衣 | 第 85 式 | 进步指裆捶 |
| 第 20 式 | 合手 | 第 53 式 | 开手 | 第 86 式 | 退步懒扎衣 |
| 第 21 式 | 单鞭 | 第 54 式 | 合手 | 第 87 式 | 开手 |
| 第 22 式 | 肘下看捶 | 第 55 式 | 斜单鞭 | 第 88 式 | 合手 |
| 第 23 式 | 倒撵猴（左式） | 第 56 式 | 野马分鬃 | 第 89 式 | 单鞭 |
| 第 24 式 | 倒撵猴（右式） | 第 57 式 | 懒扎衣 | 第 90 式 | 单鞭下势 |
| 第 25 式 | 手挥琵琶（右式） | 第 58 式 | 开手 | 第 91 式 | 上步七星 |
| 第 26 式 | 白鹤亮翅 | 第 59 式 | 合手 | 第 92 式 | 退步跨虎 |
| 第 27 式 | 开手 | 第 60 式 | 单鞭 | 第 93 式 | 转角摆莲 |
| 第 28 式 | 合手 | 第 61 式 | 右通背掌 | 第 94 式 | 弯弓射虎 |
| 第 29 式 | 搂膝拗步（左式） | 第 62 式 | 玉女穿梭 | 第 95 式 | 双撞捶 |
| 第 30 式 | 手挥琵琶（左式） | 第 63 式 | 懒扎衣 | 第 96 式 | 阴阳混一 |
| 第 31 式 | 三通背 | 第 64 式 | 开手 | 第 97 式 | 收式 |
| 第 32 式 | 懒扎衣 | 第 65 式 | 合手 | | |
| 第 33 式 | 开手 | 第 66 式 | 单鞭 | | |