

陈式太极拳二十四式

Chén Shì Tàijí quán Èr Shí Sì Shì

1. 预备式 /启式/	Yùbèi shì /Qǐ shì/	Kezdő forma /A forma megnyitása/
2. 金刚捣碓	Jīngāng dǎodui	Gyémántkeménységű mozsártörő
3. 懒扎衣	Lǎnzhā yī	Ruhával beborítani
4. 六封四闭	Liùfēng sì bì	Hat pecsét, négy lezárás
5. 单鞭	Dānbiān	Egykezes ostor
6. 白鹤亮翅	Báihè liàngchì	A Fehér Daru kiterjeszti a szárnyát
7. 斜行拗步	Xiéxíng àobù	Ferdén haladni és csavarodva lépni
8. 提收	Tíshōu	Felemelni és bezárni
9. 前膛拗步	Qiántáng àobù	Mellkassal előrehaladni és csavarodva lépni
10. 掩手肱拳 (捶)	Yǎnshǒu gōngquán (chuí)	Az alkar elrejtí az öklöt (ütés)
11. 披身捶	Pīshēn chuí	Testet védő ököl
12. 背折靠	Bèizhē kào	A hátat csavarni és alátámasztani
13. 青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	Az Azúr Sárkány kiemelkedik a vízből
14. 双推手	Shuāng tuīshǒu	Kétkezes lökés
15. 三换掌	Sānhuàn zhǎng	Háromszor változó tenyér
16. 倒卷肱	Dàojuǎn gōng	Visszafelé gördülő alkar
17. 退步压肘	Tuì bù yāzhǒu	Hátralépni és lenyomni a könyököt
18. 中盘	Zhōngpán	Középen megfordulni
19. 闪通背	Shǎn tōngbèi	Felvillanó hát
20. 击地捶	Jīdì chuí	Földet ütő kéz
21. (翻身 海底翻花)	(Fānshēn) Hǎidǐ fānhuā	(Megfordulni) Felfordítani a virágot a tenger fenekéről
22. /掩手肱拳(捶)/ 煞腰压肘拳	/Yǎnshǒu gōngquán (chuí)/ Shā yāo yāzhǒu quán	/Az alkar elrejtí az öklöt (ütés)/ Elfordítani a derekat, lenyomni a könyököt
23. 当头炮	Dàng tóupào	Üssük a fejet, mint az ágyú
24. 收式	Shōu shì	Záró forma