

陈式太极拳四十八式

Chén Shì Tàijíquán Sì Shí Bā 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	Dānbīān	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	A testet csavarni és ütni
12. 背折靠	Bèizhē kào	A hátat csavarni és alátámasztani
13. 青龙出水	Qīngóng 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. 肘底捶	Zhǒudǐ chuí	A könyök alatt ütni
17. 倒卷肱	Dàojuǎn gōng	Visszafelé gördülő alkar
18. 退步压肘	Tuì bù yāzhǒu	Hátralépni és lenyomni a könyököt
19. 中盘	Zhōngpán	Középen megfordulni
20. 闪通背	Shǎn tōngbèi	Felvillanó hát
21. 击地捶	Jīdì chuí	Földet ütő kéz
22. (翻身) 二起脚	(Fānshēn) Èrqǐ jiǎo	(Megfordulni) Kétszer felemelkedő láb
23. 兽头势	Shòutóu shì	„Vadállatfej” forma
24. 旋风脚	Xuànfēng jiǎo	Forgószeél láb
25. 右登脚	Yòudēng jiǎo	Jobbra felemelkedő láb

26. 小擒打	Xiǎoqín dǎ	Kis megfogás és ütés
27. 抱头 推山	Bàotóu tuī shān	Átölelni a fejet és eltolni a hegyet
28. 前招后招	Qiánzhāo hòuzhāo	Integetni előrefelé és hátrafelé
29. 双 震脚	Shuāng zhènjiǎo	Dupla menydörgő láb
30. 玉女 穿梭	Yùnnǚ chuānsuō	A „jåde lány” a vetélővel dolgozik
31. 穿心 肘	Chuānxīn zhǒu	Szívet átfúró könyök
32. 摆脚 跌叉	Bǎijiǎo diēchā	Lábat lendítve lezuhanni
33. 金鸡 独立	Jīnjī dúlì	Az „Arany Kakas” egy lábra áll
34. 十字 摆莲	Shízì bǎilián	Keresztbe elrendezni a lótuszt
35. 指挡 捶	Zhǐdǎng chuí	Feltartani és alulra ütni
36. 野马 分松	Yěmǎ fēnsōng	A vadló sörényének szétválasztása
37. 运手	Yùnshǒu	Forgó kezek
38. 高探 马	Gāotàn mǎ	A lovon felegyenesedve kémlelni a távolba
39. 左右 擦脚	Zuǒyòu cājiǎo	A jobb és bal lábfejre csapni
40. 左登 脚	Zuǒdēng jiǎo	Balra felemelkedő láb
41. 连 环炮	Lián huánpào	Egymást érve bezár
42. 白猿献果	Báiyuán xiàn guǒ	A „Fehér Majom” felajánlja a gyümölcsöt
43. 雀地龙	Què dì lóng	„Sárkány” a földön
44. 上步七星	Shàngbù qīxīng	Előre lépni „hét csillag” állásba
45. 退步 跨虎	Tuìbù kuàhǔ	Hátralépni és meglovagolni a tigrist
46. 煞 腰 压肘 拳	Shā yāo yāzhǒu quán	Elfordítani a derekat, lenyomni a könyököt
47. 当 头炮	Dàng tóupào	Ütni a fejet, mint az ágyú
48. 收式	Shōu shì	Záró forma