

陈式太极拳七十一式

Chén Shì Tàijíquán Qī Shí Yī 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. 搬 拦 肘 | Bān lán zhǒu | Mozdulni és feltartani könyökkel |
| 7. 护 心 捶 | Hù xīn chuí | Testet védő ütés |
| 8. 斜行 拗步 | Xiéxíng àobù | Ferdén haladni és csavarodva lépni |
| 9. 煞 腰 压肘 拳 | Shā yāo yāzhǒu quán | Elfordítani a derekat, lenyomni a könyököket |
| 10. 井 揽 直 入 | Jǐng lǎn zhí rù | Lenézni a kútba és behatolni |
| 11. 风 扫 梅花 | Fēng sǎo méihuā | A szél elsöpri a szilvavirágot |
| 12. 金刚 捣碓 | Jīngāng dǎodui | Gyémántkeménységű mozsártörő |
| 13. 披身 捶 | Pīshēn chuí | A testet csavarni és ütni |
| 14. 撇身 捶 | Piěshēn chuí | A test kihajítja az ütést |
| 15. 斩手 | Zhǎn shǒu | Vágó kéz |
| 16. 翻 花 舞 袖 | Fān huā wǔ xiù | Táncolva felfordítani a virágot, a ruha ujjával |
| 17. 掩手 肱拳
(捶) | Yǎnshǒu gōngquán
(chuí) | Az alkar elrejtí az öklöt
(ütés) |
| 18. 飞步 拗 鸾 肘 | Fēibù ào luán zhǒu | Repülő lépés, a képzeletbeli madár kettétör könyökkel |
| 19. 运手 | Yùnshǒu | Forgó kezek |
| 20. 高探 马 | Gāotàn mǎ | A lovon felegyenesedve kémlelni a távolba |
| 21. 运手 | Yùnshǒu | Forgó kezek |
| 22. 高探 马 | Gāotàn mǎ | A lovon felegyenesedve kémlelni a távolba |
| 23. 连 珠 炮 | Lián zhū pào | Folyamatos ágyúzás |
| 24. 连 珠 炮 | Lián zhū pào | Folyamatos ágyúzás |
| 25. 连 珠 炮 | Lián zhū pào | Folyamatos ágyúzás |
| 26. 倒骑 麟 | Dàoqí lín | Fordítva megülni az „Egyszarvú”-t |
| 27. 白蛇 吐 信 | Báishé tǔ xìn | A fehér kígyó kiölti a nyelvét |
| 28. 白蛇 吐 信 | Báishé tǔ xìn | A fehér kígyó kiölti a nyelvét |
| 29. 白蛇 吐 信 | Báishé tǔ xìn | A fehér kígyó kiölti a nyelvét |
| 30. 海底 翻 花 | Hǎidǐ fān huā | A tenger fenekéről felfordítani a virágot |
| 31. 掩手 肱拳
(捶) | Yǎnshǒu gōngquán
(chuí) | Az alkar elrejtí az öklöt
(ütés) |
| 32. 转身 六 合 | Zhuǎnshēn liù hé | A test megfordítása hat zárással |
| 33. 左 裹 鞭 炮 | Zuǒ guǒ biān pào | Balra becsomagol és ostorszerűen ágyúz |
| 34. 左 裹 鞭 炮 | Zuǒ guǒ biān pào | Balra becsomagol és ostorszerűen ágyúz |
| 35. 右 裹 鞭 炮 | Yòu guǒ biān pào | Jobbra becsomagol és ostorszerűen ágyúz |
| 36. 右 裹 鞭 炮 | Yòu guǒ biān pào | Jobbra becsomagol és ostorszerűen ágyúz |
| 37. 兽头 势 | Shòutóu shì | „Vadállatfej” forma |
| 38. 劈 架子 | Pī jiàzi | Hasítás |
| 39. 翻 花 舞 袖 | Fān huā wǔ xiù | Táncolva felfordítani a virágot, a ruha ujjával |
| 40. 掩手 肱拳
(捶) | Yǎnshǒu gōngquán
(chuí) | Az alkar elrejtí az öklöt
(ütés) |
| 41. 伏 虎 | Fú hǔ | A Tigris elrejtőzik |

42. 末眉红	Mò méi hóng	Vörös szemöldök
43. 右黄龙三搅水	Yòu huánghóng sān jiǎo shuǐ	A „Sárga Sárkány” háromszor megkeveri a vizet jobbra
44. 左黄龙三搅水	Zuǒ huánghóng sān jiǎo shuǐ	A „Sárga Sárkány” háromszor megkeveri a vizet balra
45. 左蹬一跟	Zuǒ dēng yī gēn	Felemelni a sarkat balra
46. 右蹬一跟	Yòu dēng yī gēn	Felemelni a sarkat jobbra
47. 海底翻花	Hǎidǐ fān huā	A tenger fenekéről felfordítani a virágot
48. 掩手肱拳 (捶)	Yǎnshǒu gōngquán (chuí)	Az alkar elrejt az öklöt (ütés)
49. 扫踢腿	Sǎo tāng tuǐ	Vízszintesen söpörve lehulló láb
50. 掩手肱拳 (捶)	Yǎnshǒu gōngquán (chuí)	Az alkar elrejt az öklöt (ütés)
51. 左冲	Zuǒ chōng	Rohamozni balra
52. 右冲	Yòu chōng	Rohamozni jobbra
53. 倒插	Dào chā	Fordítva beszúr
54. 海底翻花	Hǎidǐ fān huā	A tenger fenekéről felfordítani a virágot
55. 掩手肱拳 (捶)	Yǎnshǒu gōngquán (chuí)	Az alkar elrejt az öklöt (ütés)
56. 夺二肱	Duó èr gōng	Kétszer elragadni az alkart
57. 夺二肱	Duó èr gōng	Kétszer elragadni az alkart
58. 连环炮	Lián huánpào	Egymást érve bezár
59. 玉女穿梭	Yù nǚ chuānsuō	A „jåde lány” a vetélővel dolgozik
60. 回头当门炮	Huí tóu dāng mén pào	Visszatérve megdöngetni a kaput
61. 玉女穿梭	Yù nǚ chuānsuō	A „jåde lány” a vetélővel dolgozik
62. 回头当门炮	Huí tóu dāng mén pào	Visszatérve megdöngetni a kaput
63. 撇身捶	Piě shēn chuí	A test kihajítja az ütést
64. 拗鸾肘	Ào luán zhǒu	A képzeletbeli madár kettétör könyökkel
65. 顺鸾肘	Shùn luán zhǒu	A képzeletbeli madár lefelé halad könyökkel
66. 穿心肘	Chuān xī n zhǒu	Szívet átfúró könyök
67. 窝里炮	Wō lǐ pào	Ágyúzni a fészket
68. 井揽直入	Jǐng lǎn zhí rù	Lenézni a kútba és behatolni
69. 风扫梅花	Fēng sǎo méihuā	A szél elsöpri a szilvavirágot
70. 金刚捣碓	Jīngāng dǎodui	Gyémántkeménységű mozsártörő
71. 收式	Shōu shì	Záró forma