

陈式太极拳八十三式

Chén Shì Tàijí quán Bā Shí Sān 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. 金刚 捣碓	Jīngāng dǎodui	Gyémántkeménységű mozsártörő
7. 白鹤 亮翅	Báihè liàngchì	A Fehér Daru kiterjeszti a szárnyát
8. 斜行 拗步	Xiéxíng àobù	Ferdén haladni és csavarodva lépni
9. 初收	Chūshōu	Első bezárás
10. 前膛 拗步	Qiántáng àobù	Mellkassal előrehaladni és csavarodva lépni
11. 斜行 拗步	Xiéxíng àobù	Ferdén haladni és csavarodva lépni
12. 再收	Zàishōu	Ismét bezárás
13. 前膛 拗步	Qiántáng àobù	Mellkassal előrehaladni és csavarodva lépni
14. 掩手 肱拳 (捶)	Yǎnshǒu gōngquán (chuí)	Az alkar elrejtje az öklöt (ütés)
15. 金刚 捣碓	Jīngāng dǎodui	Gyémántkeménységű mozsártörő
16. 披身 捶	Pīshēn chuí	A testet csavarni és ütni
17. 背折 靠	Bèizhē kào	A hátat csavarni és alátámasztani
18. 青龙 出水	Qīnglóng chūshuǐ	Az Azúr Sárkány kiemelkedik a vízből
19. 双 推手	Shuāng tuīshǒu	Kétkezes lökés
20. 三换 掌	Sānhuàn zhǎng	Háromszor változó tenyér
21. 肘底 捶	Zhǒudǐ chuí	A könyök alatt ütni
22. 倒卷 肱	Dàojuǎn gōng	Visszafelé gördülő alkar
23. 退步 压肘	Tuì bù yāzhǒu	Hátralépni és lenyomni a könyököt
24. 中盘	Zhōngpán	Középen megfordulni
25. 白鹤 亮翅	Báihè liàngchì	A Fehér Daru kiterjeszti a szárnyát
26. 斜行 拗步	Xiéxíng àobù	Ferdén haladni és csavarodva lépni
27. 闪 通背	Shǎn tōngbèi	Felvillanó hát
28. 掩手 肱拳 (捶)	Yǎnshǒu gōngquán (chuí)	Az alkar elrejtje az öklöt (ütés)
29. 六封 四闭	Liùfēng sì bì	Hat pecsét, négy lezárás
30. 单鞭	Dānbiān	Egykezes ostor
31. 运手	Yùnshǒu	Forgó kezek
32. 高探 马	Gāotàn mǎ	A lovon felegyenesedve kémlelni a távolba
33. 右 擦脚	Yòu cājiǎo	A jobb lábfejre csapni
34. 左 擦脚	Zuǒ cājiǎo	Bal lábfejre csapni
35. 蹬 一跟	Dēng yī gēn	Felemelni a sarkat
36. 前膛 拗步	Qiántáng àobù	Mellkassal előrehaladni és csavarodva lépni
37. 击地 捶	Jīdì chuí	Földet ütő kéz
38. (翻身) 二起脚	(Fānshēn) Èrqǐ jiǎo	(Megfordulni) Kétszer felemelkedő láb
39. 兽头势	Shòutóu shì	„Vadállatfej” forma
40. 旋风 脚	Xuànfēng jiǎo	Forgószerű láb
41. 蹬 一跟	Dēng yī gēn	Felemelni a sarkat

42. 掩手 肱拳 (捶)	Yǎnshǒu gōngquán (chuí)	Az alkar elrejti az öklöt (ütés)
43. 小擒打	Xiǎoqín dǎ	Kis megfogás és ütés
44. 抱头 推山	Bàotóu tuīshān	Átölelni a fejet és eltolni a hegyet
45. 三换 掌	Sānhuàn zhǎng	Háromszor változó tenyér
46. 六封 四闭	Liùfēng sìbì	Hat pecsét, négy lezárás
47. 单鞭	Dānbiān	Egykezes ostor
48. 前招	Qiánzhāo	Integetni előrefelé
49. 后招	Hòuzhāo	Integetni hátrafelé
50. 野马 分松	Yěmǎ fēnsōng	A vadló sörényének szétválasztása
51. 六封 四闭	Liùfēng sìbì	Hat pecsét, négy lezárás
52. 单鞭	Dānbiān	Egykezes ostor
53. 双 震脚	Shuāng zhènjiǎo	Dupla menydörgő láb
54. 玉女 穿梭	Yùnnǚ chuānsuō	A „jåde lány” a vetélővel dolgozik
55. 懒扎 衣	Lǎnzhā yī	Ruhával beborítani
56. 六封 四闭	Liùfēng sìbì	Hat pecsét, négy lezárás
57. 单鞭	Dānbiān	Egykezes ostor
58. 运手	Yùnshǒu	Forgó kezek
59. 摆脚 跌叉	Bǎijiǎo diēchā	Lábat lendítve lezuhanni
60. 左右 金鸡 独立	Zuǒyòu Jīnjī dúlì	Az „Arany Kakas” egy lábra áll
61. 倒卷 肱	Dàojuǎn gōng	Visszafelé gördülő alkar
62. 退步 压肘	Tuìbù yāzhǒu	Hátralépni és lenyomni a könyököt
63. 中盘	Zhōngpán	Középen megfordulni
64. 白鹤 亮翅	Báihè liàngchì	A Fehér Daru kiterjeszti a szárnyát
65. 斜行 拗步	Xiéxíng àobù	Ferdén haladni és csavarodva lépni
66. 闪 通背	Shǎn tōngbèi	Felvillanó hát
67. 掩手 肱拳 (捶)	Yǎnshǒu gōngquán (chuí)	Az alkar elrejti az öklöt (ütés)
68. 六封 四闭	Liùfēng sìbì	Hat pecsét, négy lezárás
69. 单鞭	Dānbiān	Egykezes ostor
70. 运手	Yùnshǒu	Forgó kezek
71. 高探 马	Gāotàn mǎ	A lovon felegyenesedve kémlelni a távolba
72. 十字 摆莲	Shízì bǎilián	Keresztbe elrendezni a lótuszt
73. 指挡 捶	Zhǐdǎng chuí	Feltartani és alulra ütni
74. 白猿 献果	Báiyuán xiànguǒ	A „Fehér Majom” felajánlja a gyümölcsöt
75. 六封 四闭	Liùfēng sìbì	Hat pecsét, négy lezárás
76. 单鞭	Dānbiān	Egykezes ostor
77. 雀地 龙	Quèdì lóng	„Sárkány” a földön
78. 上步 七星	Shàngbù qīxīng	Előre lépni „hét csillag” állásba
79. 退步 跨虎	Tuìbù kuàhǔ	Hátralépni és meglovagolni a tigris
80. 转身 双摆 连	Zhuǎnshēn shuāngbǎi lián	Megfordulva elrendezni a lótuszt
81. 当 头炮	Dàng tóupào	Ütni a fejet, mint az ágyú
82. 金刚 捣碓	Jīngāng dǎodui	Gyémántkeménységű mozsártörő
83. 收式	Shōu shì	Záró forma