

陈式太极拳二十四式

(Chén shì Tàijíquán èr shí sì shì)

A Chen stílusú Taijiquán 24 mozdulatsoros formagyakorlata

1.	预备式	Yùbèi shì	Felkészülés	Preparing Form
2.	金刚捣碓	Jīngāng dǎodùi	Buddha harcos követője a mozsárban zúz	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar
3.	懒扎衣	Lǎnzā yī	Komótos mozdulattal megkötni a ruhát	Lazy About Tying Coat
4.	六封四闭	Liùfēng sìbì	Hat pecsét, négy lezárás	Six Sealing And Four Closing
5.	单鞭	Dānbiān	Egykezes bot (vízhordórúd)	Single Whip
6.	白鹤亮翅	Báihè liàngchì	A fehér daru kiterjeszti a szárnyait	The White Crane Spreads Its Wings
7.	斜行拗步	Xiéxíng àobù	Oldalra haladás rézsútos lépéssel	Walk Obliquely and Twist Step on Both Sides
8.	提收	Tíshōu	Emelés és zárás	Lift and Close
9.	前蹬拗步	Qiántāng àobù	Előre haladás rézsútos lépéssel	Wade forward and Twist Step on Both Sides
10.	掩手肱捶	Yǎnshǒu gōngchuí	A kéz és a kar leplezi az ökölcsapást	The Fist of Covering Hand and Arm
11.	披身捶	Pīshēn chuí	Testet beborító ökölcsapás	The Punch of Draping Over Body
12.	背折靠	Bèizhé kào	Alátámasztani a háttal	Lean With Back
13.	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	Az azúr sárkány kiemelkedik a vízből	The Blue Dragon Goes Out of Water
14.	双推手	Shuāng tuīshǒu	Kétkezes lökés	Push Both Hands
15.	三换掌	Sānhuàn zhǎng	Háromszor váltakozó tenyér	Change Palms Three Times
16.	倒卷肱	Dàojuǎn gōng	Hátralépés örvénylő felkarral (mindkét oldalra)	Step Back and Whirl Arms on Both Sides
17.	退步压肘	Tuìbù yāzhǒu	Hátralépés könyöklenyomással	Step Back and Press Elbow
18.	中盘	Zhōngpán	A középső tengely spirális csavarodása lefelé	Middle Winding
19.	闪通背	Shǎn tōngbèi	Felvillanó hát	Flash the Back
20.	击地捶	Jīdì chuí	A földre mért ökölcsapás	The Punch of Hitting the Ground
21.	平心捶	Píngxīn chuí	Ökölütés a szív magasságába	Punch at the Level of Heart
22.	煞腰压肘	Shāyāo yāzhǒu	Derékfordítás könyöklenyomással	Sink Waist With Elbow Down
23.	当头炮	Dāng tóupào	Ágyúzás a fej felé	The Cannon Right Overhead
24.	收势	Shōushì	Záró forma	Closing Form