

陈式太极刀三十六式

(Chén shì Tàijí dāo sān shí liù shì)

A Chen stílusú Taiji szablya 36 mozdulatsoros formagyakorlata

| | 预备式 | Yùbèi shì | Felkészülés |
|-----|--------|------------------------|--|
| 1. | 太极刀 | Tàijí dāo | Taiji szablya |
| 2. | 护心刀 | Hùxīn dāo | Szívet védő szablya |
| 3. | 青龙出水 | Qīnglóng chūshuǐ | Az azúr sárkány kiemelkedik a vízből |
| 4. | 风卷残云 | Fēngjuǎn cányún | A szél elsodorja a felhőfoslányokat |
| 5. | 白云盖顶 | Báiyún gàidǐng | Fehér felhő borítja a csúcst |
| 6. | 黑虎搜山 | Hēihǔ sōushān | Fekete Tigris a hegyet keresi |
| 7. | 苏秦背剑 | Sū Qín bèijiàn | Su Qin a hátán hordja kardját |
| 8. | 金鸡独立 | Jīnjī dúlì | Az arany fácán egy lábon áll |
| 9. | 迎风斩草 | Yíngfēng zhǎncǎo | Széllal szemben kitépni a füvet |
| 10. | 腰斩白蛇 | Yāozhǎn báishé | Derékmagasságban vágva kettészelni a fehér kígyót |
| 11. | 日套三环 | Rìtào sānhuán | Három gyűrű a Nap körül |
| 12. | 拨云望日 | Bōyún wàngrì | A felhőket széthúzva a Nap felé nézni |
| 13. | 左右拨草寻蛇 | Zuǒyòu bōcǎo xúnshé | A füvet félrehajtva kígyót keresni (balra és jobbra) |
| 14. | 青龙出水 | Qīnglóng chūshuǐ | Az azúr sárkány kiemelkedik a vízből |
| 15. | 风卷残云 | Fēngjuǎn cányún | A szél elsodorja a felhőfoslányokat |
| 16. | 金燕别金翅 | Jīnyān bié jīnchì | Az arany fecske összeteszi a szárnyait |
| 17. | 夜叉探海 | Yè Chā tàn hǎi | Ye Cha a tengert kémleli |
| 18. | 翻身一砍 | Fānshēn yīkǎn | Megfordulva vágni |
| 19. | 回身再砍 | Huíshēn zàikǎn | Visszafordulva megint vágni |
| 20. | 黄龙三搅水 | Huánglóng sānjiǎo shuǐ | A sárga sárkány háromszor kavarja a vizet |
| 21. | 双震脚 | Shuāng zhènjiǎo | Mindkét lábat odacsapva rengetni (a földet) |
| 22. | 玉女穿梭 | Yùnnǚ chuānsuō | A jáde lány a szövőszékkal dolgozik |
| 23. | 腰斩白蛇 | Yāozhǎn báishé | Derékmagasságban vágva kettészelni a fehér kígyót |
| 24. | 八方式 | Bā fāngshì | Nyolcas forma |
| 25. | 撩阴刀 | Liāoyīn dāo | Felemelkedő Yin szablya |
| 26. | 白蛇吐信 | Báishé tǔxìn | A fehér kígyó kiölti a nyelvét |
| 27. | 护心刀 | Hùxīn dāo | Szívet védő szablya |
| 28. | 白鹤亮翅 | Báihè liàngchì | A fehér daru kiterjeszti a szárnyait |
| 29. | 反背刀 | Fǎnbēi dāo | A hát mögött megforduló szablya |
| 30. | 独立式 | Dúlì shì | Egy lábon álló mozdulat |
| 31. | 披身斜砍 | Pīshēn xiékǎn | A testet beborítva rézsútosan vágni |
| 32. | 横扫千军 | Héngsǎo qiānjūn | Elsöpörni ezer sereget |

| | | | |
|-----|------|-------------------|--|
| 33. | 开合式 | Kāihé shì | Nyitó-záró mozdulat |
| 34. | 夜叉探海 | Yè Chā tàn hǎi | Ye Cha a tengert kémleli |
| 35. | 白猿献果 | Báiyuán xiànguǒ | A fehér majom felkínálja a gyümölcsöt |
| 36. | 怀中抱月 | Huáizhōng bào yuè | Átölelni a Holdat |
| | 收势 | Shōushi | Záró forma |