

陈式太极拳四十八式

(Chén shì Tàijíquán sì shí bā shì)

A Chen stílusú Taijiquan 48 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 |
| 3. | 懒扎衣 | Lǎnzhā 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 | Dānbīān | 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. | 肘底捶 | Zhǒudǐ chuí | Ökölcsapás a könyök alá | The Punch at Elbow's Bottom |
| 17. | 倒卷肱 | Dàojuǎn gōng | Hátralépés örvénylő felkarral (mindkét oldalra) | Step Back and Whirl Arms on Both Sides |
| 18. | 退步压肘 | Tuìbù yāzhǒu | Hátralépés könyöklenyomással | Step Back and Press Elbow |
| 19. | 中盘 | Zhōngpán | A középső tengely spirális csavarodása | Middle Winding |
| 20. | 闪通背 | Shǎn tōngbèi | Felvillanó hát | Flash the Back |
| 21. | 击地捶 | Jīdì chuí | A földre mért ökölcsapás | The Punch of Hitting the Ground |
| 22. | 翻身二起脚 | Fānshēn èrqǐ jiǎo | Megfordulás és kétszer emelkedő láb | Turn Over Body and Double Raise Foot |
| 23. | 兽头式 | Shòutóu shì | Vadállatfej tartás | Beast's Head Pose |
| 24. | 旋风脚 | Xuànfēng jiǎo | Forgószél láb | Tornado Foot |

| | | | | |
|-----|--------------|-------------------|---|--|
| 25. | 右蹬一跟 | Yòudèng yīgēn | Lépés és rúgás jobb sarokkal | Kick With Right Heel |
| 26. | 小擒打 | Xiǎoqín dǎ | Megragadás, ütés | Small Catching and Hitting |
| 27. | 抱头推山 | Bàotóu tuīshān | Átölelni a fejet és eltolni a hegyet | Cover Head and Push Mountain |
| 28. | 前招后招 | Qiánzhāo hòuzhāo | Megragadás előre és fölfelé, majd hátra és lefelé | Forward Trick Backward Trick |
| 29. | 双震脚 | Shuāng zhènjiǎo | Mindkét lábat odacsapva rengetni (a földet) | Shake Both Feet |
| 30. | 玉女穿梭 | Yùnnǚ chuānsuō | A jade lány a szövőszékekkel dolgozik | The Jade Girl Works at Shuttles |
| 31. | 穿心肘 | Chuānxīn zhǒu | A szívbe fúródó könyök | The Elbow of Hitting Heart |
| 32. | 摆脚踏叉 | Bǎijiǎo diēchā | Lendítsd a lábad és dobbants | Shake Foot and Stretch Down |
| 33. | 左右金鸡独立 | Zuǒyòu jīnjī dúlì | Az aranyfácán egy lábára áll (bal és jobb) | Stand on One Leg on Both Sides |
| 34. | 十字摆莲 | Shízì bǎilián | Keresztezett karokkal rúgni és felfordítani a lótuszt | Cross Waving Lotus |
| 35. | 指裆捶 | Zhǐdāng chuí | Ágyékra sújtó ököl | The Punch of Hitting Crotch |
| 36. | 野马分鬃 | Yěmǎ fēnzōng | Szétválasztani a vadló sörényét | Part the Wild Horse's Mane on Both Sides |
| 37. | 运手 (vagy 云手) | Yùnshǒu | Örvénylő kezek (Felhőt szétoszlato kezek) | Wave Hands |
| 38. | 高探马 | Gāotàn mǎ | A lovon felegyenesedve kémlelni a messzeséget | High Pat on Horse |
| 39. | 右左擦脚 | Yòuzuǒ cājiǎo | Csapás a jobb és a bal lábfejre | Rub With Right and Left Foot |
| 40. | 左蹬一跟 | Zuǒdèng yīgēn | Lépés és rúgás bal sarokkal | Kick With Left Heel |
| 41. | 连环炮 | Liánhuán pào | Folyamatos ágyúzás | Linking Cannons |
| 42. | 白猿献果 | Báiyuán xiànguǒ | A fehér majom felkínálja a gyümölcsöt | The White Ape Presents Fruit |
| 43. | 雀地龙 | Què dìlóng | A sárkány (alacsonyan) a föld felett repül (mint a veréb) | The Dragon on the Ground |
| 44. | 上步七星 | Shàngbù qīxīng | Előrelépés a Hét Csillag állásba | Step Forward With Seven Stars |
| 45. | 退步跨虎 | Tuìbù kuàhǔ | Hátralépni és meglovagolni a tigrist | Step Back and Mount the Tiger |
| 46. | 煞腰压肘 | Shāyāo yāzhǒu | Derékfordítás könyöklenyomással | Sink Waist With Elbow Down |
| 47. | 当头炮 | Dāng tóupào | Ágyúzás a fej felé | The Cannon Right Overhead |
| 48. | 收式 | Shōushì | Záró forma | Closing Form |