

陈式太极剑四十八式

(Chén shì Tàijí jiàn sì shí bā shì)

A Chen stílusú Taiji kard 48 mozdulatsoros formagyakorlata

1.	预备式	Yùbèi shì	Felkészülés
2.	仙人指路	Xiānrén zhǐlù	A halhatatlan megmutatja az utat
3.	叶底藏花	Yèdǐ cáng huā	A levél alatt rejtőző virág
4.	丹凤朝阳	Dānfèng chāoyáng	A vörös fénix a Nap felé fordul
5.	劈剑探海	Pījiàn tàn hǎi	Hasítani a karddal és a tengert kutatni
6.	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	Az azúr sárkány kiemelkedik a vízből
7.	左右护膝剑	Zuǒyòu hùxī jiàn	Bal és jobb térdet védő kard
8.	转身闭门剑	Zhuǎnshēn bìmén jiàn	Fordulás és a kapu zárása
9.	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	Az azúr sárkány kiemelkedik a vízből
10.	反背劈剑	Fǎnbèi pī jiàn	Hátrafordulás és hasítás a karddal
11.	跟步刺剑	Gēnbù cì jiàn	Sarokkal előre lépés és szúrás a karddal
12.	斜飞式	Xié fēi shì	Rézsútosan repülő mozdulat
13.	凤凰展翅	Fènghuáng zhǎnchì	A fénix kitárja szárnyait
14.	凤凰点头	Fènghuáng diǎntóu	A fénix bólint
15.	哪吒探海	Nǎ Zhà tàn hǎi	Na Zha a tengert kutatja
16.	白猿献果	Báiyuán xiànguǒ	A fehér majom felkínálja a gyümölcsöt
17.	倒卷肱	Dàojuǎn gōng	Hátralépés örvénylő felkarral
18.	穿林展翅	Chuānlín zhǎnchì	Kitárt szárnyakkal átvágni az erdőt
19.	翻身斩蛟	Fānshēn zhǎnjiāo	Megfordulva levágni a sárkányt
20.	金鸡独立	Jīnjī dúlì	Az aranyfácán egy lábra áll
21.	拨草寻蛇	Bōcǎo xúnshé	A fűvet félrehajtva keresni a kígyót
22.	野马跳涧	Yěmǎ tiàojiàn	A vadló átugrik a hegyi patakon
23.	白蛇吐信	Báishé tǔxìn	A fehér kígyó kiölti a nyelvét
24.	二龙戏珠	Zuǒyòu èrlóng xìzhū	Két sárkány gyönggyel játszik (balra-jobbra)

25.	黑熊反背	Hēixióng fǎnbèi	Az örvös medve hátrafordul
26.	鹰熊斗智	Dàpéng zhānzhì	Az óriásmadár kitarja szárnyait
27.	大鹏展翅	Yīng Xióng dòuzhì	A sólyom és a medve összeméri a tudását
28.	灵猫捕鼠	Língmāo bǔshǔ	A fürge macska (cibetmacska) elkapja az egeret
29.	金鸡抖翎	Jīnjī dòulíng	Az aranyfácán megrázza tollait
30.	哪吒探海	Nǎ Zhà tànzhǎi	Na Zha a tengert kutatja
31.	苏秦背剑	Sū Qín bēijiàn	Su Qin a hátán hordja kardját
32.	古树盘根	Gǔshù pángēn	Az öreg fa körbetekergő gyökerei
33.	斜飞式	Xiéfei shì	Rézsútosan repülő mozdulat
34.	左右托千斤	Zuǒyòu tuō qiānjīn	Ezer <i>jin</i> megtartása (balra-jobbra)
35.	左右截腕	Zuǒyòu jiéwǎn	Vágás csuklómozdulattal (balra-jobbra)
36.	倒挂金针	Jīnzhēn dàoguà	Felakasztani az arany tűt
37.	横扫千军	Héngsǎo qiānjūn	Elsöpörni ezer sereget
38.	白猿献果	Báiyuán xiànguǒ	A fehér majom felkínálja a gyümölcsöt
39.	左右落花式	Zuǒyòu luòhuā shì	Lehulló virágok balra és jobbra
40.	右弓步上刺	Yòu gōngbù shàngcì	Jobb íjállásban felfele szúrás
41.	左弓步下刺	Zuǒ gōngbù xiàcì	Bal íjállásban lefele szúrás
42.	斜飞式	Xiéfei shì	Rézsútosan repülő mozdulat
43.	俯身探海	Fǔshēn tànzhǎi	Előrehajolva kutatni a tengert
44.	鹞子翻身	Yàozǐ fānshēn	A karvaly megfordul
45.	黄龙出洞	Huánghóng chūdòng	A sárga sárkány előbújik a barlangból
46.	磨盘剑	Mòpán jiàn	Malomkő kard
47.	金针指南	Jīnzhēn zhǐnán	Az arany tű délre mutat
48.	收势	Shōushì	Záró forma