

# 陈式太极拳七十一式

(Chén shì Tàijíquán qī shí yī shì)

## A Chen stílusú Taijíquán 71 mozdulatsoros formagyakorlata

1.	预备式	Yùbèi shì	Felkészülés	Preparing Form
2.	金刚捣碓	Jīngāng dǎodui	Buddha harcos követője a mozsárban zúz	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar
3.	揽扎衣	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	Dānbīān	Egykezes bot (vízhordórúd)	Single Whip
6.	搬拦肘	Bānlán zhǒu	Elmozdulva blokkolni a könyökkel	Move and Hinder With Elbow
7.	护心捶	Hùxīn chuí	Szívet védő ütés	The Fist of Protecting Heart
8.	斜行拗步	Xiéxíng àobù	Oldalra haladás rézsútos lépéssel	Walk Obliquely and Twist Step on Both
9.	煞腰压肘	Shāyāo yāzhǒu	Derékfordítás könyöklenyomással	Sink Waist With Elbow Down
10.	(回头)井栏直入	(Huítóu) Jǐnglǎn zhírù	A forrás felé fordulni és egyenesen behatolni	Go Straight With Left Palm Into Well
11.	风扫梅花	Fēngsǎo méihuā	A szél elsöpri a szilvavirágot	Plum Blossoms Scattered by the Wind
12.	金刚捣碓	Jīngāng dǎodui	Buddha harcos követője a mozsárban zúz	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar
13.	披身捶	Pīshēn chuí	Testet beborító ökölcsapás	The Punch of Draping Over Body
14.	撇身捶	Piēshēn chuí	Ökölcsapás a test oldalra hajító mozdulatával	The Fist of Putting Fists Aside Before Body
15.	斩手	Zhǎnshǒu	Vágó kéz	Cut Hand
16.	翻花舞袖	Fānhuā wǔxiù	Suhogó ruhaujjakkal felfordítani a virágot	Turn Flowers Out and Brandish Sleeves
17.	掩手肱捶	Yǎnshǒu gōngchuí	A kéz és a kar leplezi az ökölcsapást	The Fist of Covering Hand and Arm
18.	飞步拗鸾肘	Fēibù àoluán zhǒu	Az előreugró főnix megfordul és csapkod a „könyökével”	Jump a Step and Twist Elbow
19.	运手 (vagy 云手)	Yùnshǒu	Örvénylő kezek (Felhót szétozlató kezek)	Wave Hands
20.	高探马	Gāotàn mǎ	A lovon felegyenesedve kémlelni a messzeséget	High Pat on Horse
21.	运手 (vagy 云手)	Yùnshǒu	Örvénylő kezek (Felhót szétozlató kezek)	Wave Hands

22.	高探马	Gāotàn mǎ	A lovon felegyenesedve kémleni a messzeséget	High Pat on Horse
23.	连珠炮	Liánzhū pào	Sorozatos gyorstűzelés az ágyúval (1)	Cannons in Series (1)
24.	连珠炮	Liánzhū pào	Sorozatos gyorstűzelés az ágyúval (2)	Cannons in Series (2)
25.	连珠炮	Liánzhū pào	Sorozatos gyorstűzelés az ágyúval (3)	Cannons in Series (3)
26.	倒骑麟	Dàoqí lín	Megfordulva fellendülni az egyszarvú hátára	Ride the Animal into the Reverse Direction
27.	白蛇吐信	Báishé tǔxìn	A fehér kígyó kiölti a nyelvét (1)	The White Snake Spits Its Tongue (1)
28.	白蛇吐信	Báishé tǔxìn	A fehér kígyó kiölti a nyelvét (2)	The White Snake Spits Its Tongue (2)
29.	白蛇吐信	Báishé tǔxìn	A fehér kígyó kiölti a nyelvét (3)	The White Snake Spits Its Tongue (3)
30.	海底翻花	Hǎidǐ fānhuā	Felfordítani a virágot a tenger aljáról	Turn Flowers Out From the Bottom of the Sea
31.	掩手肱捶	Yǎnshǒu gōngchuí	A kéz és a kar leplezi az ökölcsapást	The Fist of Covering Hand and Arm
32.	转身六合	Zhuànshēn liùhé	Megfordulás és hat zárás	Turn Body With Six Closing
33.	左裹鞭炮	Zuǒguǒ biānpào	Beburkolni a petárdát (balra)	Wrap Crackers – Left Style (1)
34.	左裹鞭炮	Zuǒguǒ biānpào	Beburkolni a petárdát (balra)	Wrap Crackers – Left Style (2)
35.	右裹鞭炮	Yòuguǒ biānpào	Beburkolni a petárdát (jobbra)	Wrap Crackers – Right Style (1)
36.	右裹鞭炮	Yòuguǒ biānpào	Beburkolni a petárdát (jobbra)	Wrap Crackers – Right Style (2)
37.	兽头式	Shòutóu shì	Vadállatfej tartás	Beast's Head Pose
38.	劈架子	Pī jiàzi	Széthasító testtartás	Splitting Pose
39.	翻花舞袖	Fānhuā wǔxiù	Suhogó ruhaujjakkal felfordítani a virágot	Turn Flowers Out and Brandish Sleeves
40.	掩手肱捶	Yǎnshǒu gōngchuí	A kéz és a kar leplezi az ökölcsapást	The Fist of Covering Hand and Arm
41.	伏虎	Fúhǔ	Megfékezni a tigrist	Tame the Tiger
42.	抹眉红	Mǒméi hóng	Vörösre dörzsölni a szemöldököt	The Hitting of Rubbing Eyebrow Makes Red
43.	右黄龙三搅水	Yòu huánghóng sānjiǎo shuǐ	A sárga sárkány háromszor keveri a vizet (jobbra)	The Yellow Dragon Stirs Water 3 Times – Right Style
44.	左黄龙三搅水	Zuǒ huánghóng sānjiǎo shuǐ	A sárga sárkány háromszor keveri a vizet (balra)	The Yellow Dragon Stirs Water 3 Times – Left Style
45.	左蹬一跟	Zuǒdèng yīgēn	Belépés és rúgás bal sarokkal	Kick With Left Heel
46.	右蹬一跟	Yòudèng yīgēn	Belépés és rúgás jobb sarokkal	Kick With Right Heel
47.	海底翻花	Hǎidǐ fānhuā	Felfordítani a virágot a tenger aljáról	Turn Flowers Out From the Bottom of the Sea

48.	掩手肱捶	Yǎnshǒu gōngchuí	<b>A kéz és a kar leplezi az ökölcsapást</b>	The Fist of Covering Hand and Arm
49.	扫趟腿	Sǎo tàngtuǐ	<b>Söprő láb</b>	Sweeping Leg
50.	掩手肱捶	Yǎnshǒu gōngchuí	<b>A kéz és a kar leplezi az ökölcsapást</b>	The Fist of Covering Hand and Arm
51.	左冲	Zuǒchōng	<b>Előretörni balról</b>	Dash Leftward
52.	右冲	Yòuchōng	<b>Előretörni jobbról</b>	Dash Rightward
53.	倒插	Dào chā	<b>Kifordított dőfés</b>	Thrust Reversely
54.	海底翻花	Hǎidǐ fānhuā	<b>Felfordítani a virágot a tenger aljáról</b>	Turn Flowers Out From the Bottom of the Sea
55.	掩手肱捶	Yǎnshǒu gōngchuí	<b>A kéz és a kar leplezi az ökölcsapást</b>	The Fist of Covering Hand and Arm
56.	夺二肱	Duó èrgōng	<b>Elkapni mindkét karral</b>	Attack Twice With Forearm (1)
57.	夺二肱	Duó èrgōng	<b>Elkapni mindkét karral</b>	Attack Twice With Forearm (2)
58.	连环炮	Liánhuán pào	<b>Folyamatos ágyúzás</b>	Linking Cannons
59.	玉女穿梭	Yù nǚ chuānsuō	<b>A jade lány a szövőszékkal dolgozik</b>	The Jade Girl Works at Shuttles
60.	回头当门炮	Huítóu dāngmén pào	<b>Megfordulva ágyúzni</b>	The Cannon of Turning Head
61.	玉女穿梭	Yù nǚ chuānsuō	<b>A jade lány a szövőszékkal dolgozik</b>	The Jade Girl Works at Shuttles
62.	回头当门炮	Huítóu dāngmén pào	<b>Megfordulva ágyúzni</b>	The Cannon of Turning Head
63.	撇身捶	Piēshēn chuí	<b>Ökölcsapás a test oldalra hajító mozdulatával</b>	The Fist of Putting Fists Aside Before Body
64.	拗鸾肘	Àoluán zhǒu	<b>A fénix megfordul és odacsap a „könyökével”</b>	Twist Elbow
65.	顺鸾肘	Shùnlúan zhǒu	<b>A fénix egyenes könyökütése</b>	Smooth Elbow
66.	穿心肘	Chuānxīn zhǒu	<b>A szívbe fúródó könyök</b>	The Elbow of Hitting Heart
67.	窝里炮	Wōlǐ pào	<b>Ágyúzás a test mélyéről</b>	The Cannon Out of Bosom
68.	(回头)井栏直入	(Huítóu) Jǐnglǎn zhírù	<b>A forrás felé fordulni és egyenesen behatolni</b>	Go Straight With Left Palm Into Well
69.	风扫梅花	Fēngsǎo méihuā	<b>A szél elsöpri a szilvavirágot</b>	Plum Blossoms Scattered by the Wind
70.	金刚捣碓	Jīngāng dǎodùi	<b>Buddha harcos követője a mozsárban zúz</b>	Buddha's Warrior Attendant Pounds
71.	收式	Shōushì	<b>Záró forma</b>	Closing Form