

陈式太极拳八十三式

(Chén shì Tàijíquán bā shí sān shì)

A Chen stílusú Taijiquan 83 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	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	Dānbiān	Egykezes bot (vízhordórúd)	Single Whip
6.	金刚捣碓	Jīngāng dǎodùi	Buddha harcos követője a mozsárban zúz	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar
7.	白鹤亮翅	Báihè liàngchì	A fehér daru kiterjeszti a szárnyait	The White Crane Spreads Its Wings
8.	斜行拗步	Xiéxíng àobù	Oldalra haladás rézsútos lépéssel	Walk Obliquely and Twist Step on Both Sides
9.	初收	Chūshōu	Első zárás	The First Closing
10.	前蹬拗步	Qiántāng àobù	Előre haladás rézsútos lépéssel	Wade forward and Twist Step on Both Sides
11.	斜行拗步	Xiéxíng àobù	Oldalra haladás rézsútos lépéssel	Walk Obliquely and Twist Step on Both Sides
12.	再收	Zàishōu	Ismételt zárás	The Second Closing
13.	前蹬拗步	Qiántāng àobù	Előre haladás rézsútos lépéssel	Wade forward and Twist Step on Both Sides
14.	掩手肱捶	Yǎnshǒu gōngchuí	A kéz és a kar leplezi az ökölcsapást	The Fist of Covering Hand and Arm
15.	金刚捣碓	Jīngāng dǎodùi	Buddha harcos követője a mozsárban zúz	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar
16.	披身捶	Pīshēn chuí	Testet beborító ökölcsapás	The Punch of Draping Over Body
17.	背折靠	Bèizhé kào	Alátámasztani a háttal	Lean With Back
18.	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	Az azúr sárkány kiemelkedik a vízből	The Blue Dragon Goes Out of Water
19.	双推手	Shuāng tuīshǒu	Kétkezes lökés	Push Both Hands
20.	三换掌	Sānhuàn zhǎng	Háromszor váltakozó tenyér	Change Palms Three Times
21.	肘底捶	Zhǒudǐ chuí	Ökölcsapás a könyök alá	The Punch at Elbow's Bottom
22.	倒卷肱	Dàojuǎn gōng	Hátralépés örvénylő felkarral (mindkét oldalra)	Step Back and Whirl Arms on Both Sides
23.	退步压肘	Tuìbù yāzhǒu	Hátralépés könyöklenyomással	Step Back and Press Elbow

24.	中盘	Zhōngpán	A középső tengely spirális csavarodása lefelé	Middle Winding
25.	白鹤亮翅	Báihè liàngchì	A fehér daru kiterjeszti a szárnyait	The White Crane Spreads Its Wings
26.	斜行拗步	Xiéxíng àobù	Oldalra haladás rézsútos lépéssel	Walk Obliquely and Twist Step on Both Sides
27.	闪通背	Shǎn tōngbèi	Felvillanó hát	Flash the Back
28.	掩手肱捶	Yǎnshǒu gōngchuí	A kéz és a kar leplezi az ökölcsapást	The Fist of Covering Hand and Arm
29.	六封四闭	Liùfēng sìbì	Hat pecsét, négy lezárás	Six Sealing And Four Closing
30.	单鞭	Dānbiān	Egykezes bot (vízhordórúd)	Single Whip
31.	运手 (vagy 云手)	Yùnshǒu	Örvénylő kezek (Felhőt szétoszlató kezek)	Wave Hands
32.	高探马	Gāotàn mǎ	A lovon felegyenesedve kémlelni a messzeséget	High Pat on Horse
33.	右擦脚	Yòu cājiǎo	Csapás a jobb lábfejre	Rub With Right Foot
34.	左擦脚	Zuǒ cājiǎo	Csapás a bal lábfejre	Rub With Left Foot
35.	左蹬一跟	Zuǒdèng yīgēn	Fordulás és rúgás bal sarokkal	Kick With Left Heel
36.	前踉拗步	Qiántāng àobù	Előre haladás rézsútos lépéssel	Wade forward and Twist Step on Both Sides
37.	击地捶	Jīdì chuí	A földre mért ökölcsapás	The Punch of Hitting the Ground
38.	翻身二起脚	Fānshēn èrqǐ jiǎo	Megfordulás és kétszer emelkedő láb	Turn Over Body and Double Raise Foot
39.	兽头式	Shòutóu shì	Vadállatfej tartás	Beast's Head Pose
40.	旋风脚	Xuànfēng jiǎo	Forgószél láb	Tornado Foot
41.	右蹬一跟	Yòudèng yīgēn	Lépés és rúgás jobb sarokkal	Kick With Right Heel
42.	掩手肱捶	Yǎnshǒu gōngchuí	A kéz és a kar leplezi az ökölcsapást	The Fist of Covering Hand and Arm
43.	小擒打	Xiǎoqín dǎ	Kicsit megragadni és ütni	Small Catching and Hitting
44.	抱头推山	Bàotóu tuīshān	Átölelni a fejet és eltolni a hegyet	Cover Head and Push Mountain
45.	三换掌	Sānhuàn zhǎng	Háromszor váltakozó tenyér	Change Palms Three Times
46.	六封四闭	Liùfēng sìbì	Hat pecsét, négy lezárás	Six Sealing And Four Closing
47.	单鞭	Dānbiān	Egykezes bot (vízhordórúd)	Single Whip
48.	前招	Qiánzhāo	Megragadás előre és fölfelé	Forward Trick
49.	后招	Hòuzhāo	Megragadás hátra és lefelé	Backward Trick

50.	野马分鬃	Yěmǎ fēnzōng	Szétválasztani a vadló sörényét	Part the Wild Horse's Mane on Both Sides
51.	六封四闭	Liùfēng sībì	Hat pecsét, négy lezárás	Six Sealing And Four Closing
52.	单鞭	Dānbiān	Egykezes bot (vízhordórúd)	Single Whip
53.	双震脚	Shuāng zhènjiǎo	Mindkét lábat odacsapva rengetni (a földet)	Shake Both Feet
54.	玉女穿梭	Yùnnǚ chuānsuō	A jáde lány a szövőszéssel dolgozik	The Jade Girl Works at Shuttles
55.	懒扎衣	Lǎnzā yī	Komótos mozdulattal megkötni a ruhát	Lazy About Tying Coat
56.	六封四闭	Liùfēng sībì	Hat pecsét, négy lezárás	Six Sealing And Four Closing
57.	单鞭	Dānbiān	Egykezes bot (vízhordórúd)	Single Whip
58.	运手 (vagy 云手)	Yùnshǒu	Örvénylő kezek (Felhőt szétozlató kezek)	Wave Hands
59.	摆脚踏叉	Bǎijiǎo diēchā	Lendítsd a lábad és dobbants	Shake Foot and Stretch Down
60.	左右金鸡独立	Zuǒyòu jīnjī dúlì	Az aranyfácán egy lábára áll (bal és jobb)	Stand on One Leg on Both Sides
61.	倒卷肱	Dàojuǎn gōng	Hátralépés örvénylő felkarral (mindkét oldalra)	Step Back and Whirl Arms on Both Sides
62.	退步压肘	Tuìbù yāzhǒu	Hátralépés könyöklenyomással	Step Back and Press Elbow
63.	中盘	Zhōngpán	A középső tengely spirális csavarodása	Middle Winding
64.	白鹤亮翅	Báihè liàngchì	A fehér daru kiterjeszti a szárnyait	The White Crane Spreads Its Wings
65.	斜行拗步	Xiéxíng àobù	Oldalra haladás rézsútos lépéssel	Walk Obliquely and Twist Step on Both Sides
66.	闪通背	Shǎn tōngbèi	Felvillanó hát	Flash the Back
67.	掩手肱捶	Yǎnshǒu gōngchuí	A kéz és a kar leplezi az ökölcsapást	The Fist of Covering Hand and Arm
68.	六封四闭	Liùfēng sībì	Hat pecsét, négy lezárás	Six Sealing And Four Closing
69.	单鞭	Dānbiān	Egykezes bot (vízhordórúd)	Single Whip
70.	运手 (vagy 云手)	Yùnshǒu	Örvénylő kezek (Felhőt szétozlató kezek)	Wave Hands
71.	高探马	Gāotàn mǎ	A lovon felegyenesedve kémlelni a messzeséget	High Pat on Horse
72.	十字摆莲	Shízì bǎilián	Keresztezett karokkal rúgni és felfordítani a lótuszt	Cross Waving Lotus
73.	指裆捶	Zhǐdāng chuí	Ágyékra sújtó ököl	The Punch of Hitting Crotch
74.	白猿献果	Báiyuán xiànguǒ	A fehér majom felkínálja a gyümölcsöt	The White Ape Presents Fruit
75.	六封四闭	Liùfēng sībì	Hat pecsét, négy lezárás	Six Sealing And Four Closing

76.	单鞭	Dānbiān	Egykezes bot (vízhordórúd)	Single Whip
77.	雀地龙	Què dìlóng	A sárkány (alacsonyan) a föld felett repül (mint a veréb)	The Dragon on the Ground
78.	上步七星	Shàngbù qīxīng	Előrelépés a Hét Csillag állásba	Step Forward With Seven Stars
79.	退步跨虎	Tuìbù kuàhǔ	Hátralépni és meglovagolni a tigrist	Step Back and Mount the Tiger
80.	转身双摆莲	Zhuànshēn shuāngbǎi lián	Megfordulva duplán felfordítani a lótuszt	Turn Body and Double Wave Lotus
81.	当头炮	Dāng tóupào	Ágyúzás a fej felé	The Cannon Right Overhead
82.	金刚捣碓	Jīngāng dǎodùi	Buddha harcos követője a mozsárban zúz	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar
83.	收式	Shōushi	Záró forma	Closing Form