

Yang Family Tai Chi Chuan 6 részből álló formagyakorlata 88 mozdulat

Yang Family Taiji Quan Six Sections Big Frame 88 Movements

1. rész

1. Kiindulás helyzet
预备式 | Preparation Form

2. Nyitás
太极起势 | Beginning

3. Ragadd meg a madár farkát
揽雀尾 | Grasp the Bird's tail

4. Ostortartás
单鞭 | Single whip

5. Emelő kezek
提手上势 | Raise Hands and Forward

6. Fehér daru kiterjeszti a szárnyát
白鹤凉翅 | White Crane Spreads its Wings

6. Fehér daru kiterjeszti a szárnyát
白鹤凉翅 | White Crane Spreads its Wings

7. Térdsöprés bal és lépés előre
左搂膝拗步 | Left Brush Knee and Step Forward

8. Játék a gitáron
手挥琵琶 | Hand Strums the Lute

9. Térdsöprés bal és jobb, lépés előre
左右搂膝拗步 | Left and Right Brush Knee and Step Forward

10. Játék a gitáron
手挥琵琶 | Hand Strums the Lute

10. Játék a gitáron
手挥琵琶 | Hand Strums the Lute

11. Térdsöprés bal és lépés előre
左搂膝拗步 | Left Brush Knee and Step Forward

12. Lépés előre, háritás és ütés
进步搬拦捶 | Step forward, Deflect Parry and Punch

13. Látszólagos zárás
如封似闭 | Apparent Close Up

14. Keresztező karok
十字手 | Cross Hands

2. rész

15. Öleld át a tigrist és vidd a hegyre
抱虎归山 | Embrace the Tiger and Return to Mountain

16. Átlós ragadd meg a madár farkát
斜揽雀尾 | Diagonal Grasp the Bird's tail

20. Emelő kezek
提手上势 | Raise Hands and Forward

21. Fehér daru kiterjeszti a szárnyát
白鹤凉翅 | White Crane Spreads its Wings

25. Fordulás és csapás ököllel
撇身捶 | Turn Body and Chop with Fist

26. Lépés előre, háritás és ütés
进步搬拦捶 | Step forward, Deflect Parry and Punch

17. Ököl a könyök alatt
肘底看捶 | Fist Under Elbow

18. Lépés hátra, majom visszaverése
倒撵猴 | Step Back and Repulse the Monkey

19. Átlós repülés
斜飞式 | Diagonal Flying

22. Térdsöpprés bal és lépés előre
左搂膝拗步 | Left Brush Knee and Step Forward

23. Tű a tenger fenekén
海底针 | Needle at Sea Bottom

24. Legyezönyitás
扇通背 | Fan Through the Back

27. Lépés előre, ragadd meg a madár farkát
上势揽雀尾 | Step Forward and Grasp the Bird's Tail

28. Ostortartás
单鞭 | Single whip

3. rész

29. Felhőben járó kezek
云手 | Cloud Hands

30. Ostortartás
单鞭 | Single whip

31. Veregeds meg a ló nyakát
高探马 | High Pat on Horse

32. Szétválasztó rúgás bal és jobb
左右分脚 | Left and Right Separation Kick

33. Fordulás, rúgás bal sarokkal
转身蹬脚 | Turn Body and Left Heel Kick

34. Térdsöpprés bal és jobb, lépés előre
左右搂膝拗步 | Left and Right Brush Knee and Step Forward

35. Lépés előre, ütés lefelé
进步栽捶 | Step Forward and Punch Down

36. Fordulás, csapás ökölrel
翻身撇身捶 | Turn Body and Chop with Fist

37. Lépés előre, háritás és ütés
进步搬拦捶 | Step forward, Deflect Parry and Punch

38. Rúgás jobb sarokkal
右蹬脚 | Right Heel Kick

39. Üsd a tigrist
打虎势 | Strike Tiger

40. Rúgás jobb sarokkal
回身右蹬脚 | Withdraw Body and Right Heel Kick

41. Ökölütés a fülre
双峰贯耳 | Twin Fists Strike Opponents Ears

42. Rúgás felfelé
披身踢脚 | Doge Body and Kick up

43. Fordulás, rúgás jobb sarokkal
转身右蹬脚 | Turn Body and Right Heel Kick

44. Lépés előre, háritás és ütés
进步搬拦捶 | Step forward, Deflect Parry and Punch

45. Látszólagos zárás
如封似闭 | Apparent Close Up

46. Keresztező karok
十字手 | Cross Hands

4. rész

47. Öleld át a tigrist és vidd a hegyre
抱虎归山 | Embrace the Tiger and Return to Mountain

48. Átlós ragadd meg a

50. A vadló sörényének szétválasztása
野马分鬃 | Parting Wild Horse's Mane

51. Lépés előre, ragadd

53. Szép hölgy dolgozik a szövőszéken
玉女穿梭 | Fair Lady Works at Shuttles

54. Lépés előre, ragadd

madár farkát

斜揽雀尾 | Diagonal Grasp the Bird's tail

49. Átlós ostortartás

斜单鞭 | Diagonal Single Whip

meg a madár farkát

进步揽雀尾 | Step forward, Grasp the Bird's tail

52. Ostortartás

单鞭 | Single whip

meg a madár farkát

进步揽雀尾 | Step forward, Grasp the Bird's tail

55. Ostortartás

单鞭 | Single whip

5. rész

56. Felhőben járó kezek

云手 | Cloud Hands

57. Ostortartás

单鞭 | Single whip

58. Mélyállás

下势 | Lower posture

59. Aranykakas egy lábon áll

金鸡独立 | Golden Rooster Stands on One Leg

60. Lépés hátra, Majom visszaverése

倒撵猴 | Step Back and Repulse the Monkey

61. Átlós repülés

斜飞式 | Diagonal Flying

62. Emelő kezek

提手上势 | Raise Hands and Forward

63. Fehér daru kiterjeszti a szárnyát

白鹤凉翅 | White Crane Spreads its Wings

64. Térdsöpprés bal, Lépés előre

左搂膝拗步 | Left Brush Knee and Step Forward

65. Tű a tenger fenekén

海底针 | Needle at Sea Bottom

66. Legyezőnyitás

扇通背 | Fan Through the Back

67. Fordulás és csapás ököllel

撇身捶 | Turn Body and Chop with Fist

68. Lépés előre, háritás és ütés

进步搬拦捶 | Step forward, Deflect, Parry and Punch

69. Lépés előre, Ragadd meg a madár farkát

上势揽雀尾 | Step Forward and Grasp the Bird's Tail

70. Ostortartás

单鞭 | Single whip

6. rész

71. Felhőben járó kezek

云手 | Cloud Hands

72. Ostortartás

单鞭 | Single whip

73. Veregesd meg a ló nyakát

高探马 | High Pat on Horse

74. Fehér kígyó kiölti a nyelvét

77. Lépés előre, Ragadd meg a madár farkát

上势揽雀尾 | Forward and Grasp the Bird's tail

78. Ostortartás

单鞭 | Single Whip

79. Mélyállás

下势 | Lower posture

80. Lépés előre, Hétcsillag ütés

83. Fordulás, lótuszsöpörő rúgás

转身双摆莲 | Turn Body and Swing Over Lotus

84. Feszítsd az íjat és lödd a tigrist

弯弓射虎 | Bend the Bow and Shoot the Tiger

85. Lépés előre, háritás és ütés

白蛇吐信 | White Snake Spits
out Tongue

**75. Keresztezés,
Lótuszsöprő rúgás**
十字单摆莲 | Cross and Swing
Over Lotus Kick

**76. Lépés előre és ütés
mélyen**
进步指裆锤 | Step Forward and
Punch Groin

上步七星 | Step Forward Seven
Stars

**81. Lépés hátra, a tigris
meglovaglása**
上步七星 | Step Forward Seven
Stars

**82. Fordulás, fehér kígyó
kiölti a nyelvét**
转身白蛇吐信 | Turn Body,
White Snake Spits out Tongue

进步搬拦捶 | Step forward,
Deflect, Parry and Punch

86. Látszólagos zárás
如封似闭 | Apparent Close Up

87. Keresztező karok
十字手 | Cross Hands

88. Zárás
合太极 | Close Taiji