

Yang Family Tai Chi Chuan formagyakorlata 14 mozdulat

Yang Family Taiji Quan Big Frame 14 Movements

1. Kiindulás helyzet
预备式 | Preparation Form

2. Nyitás
太极起势 | Beginning

3. Ostortartás
单鞭 | Single whip

4. Ütés a könyök alá
肘底看捶 | Fist Under Elbow

5. Majom visszaverése
倒撵猴 | Repulse the Monkey

6. Térdsöprés
左右搂膝拗步 | Brush Knee

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

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

9. Rúgás sarokkal
右蹬脚 | Heel Kick

10. Térdsöprés
左右搂膝拗步 | Brush Knee

**11. Lépés előre, háritás és
ütés**

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

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

13. Keresztező karok
十字手 | Cross Hands

14. Zárás
合太极 | Close Taiji

Pihenő pozíció