

陈式太极拳二十四式
(Chén shì tài jí quán èr shí sì shì)

A Chén stílusú Tàì Jí Quán 24 mozdulatos formagyakorlata

1.	预备式 (預備式)	yùbèi shì	Felkészülés	Preparing Form
2.	金剛搗碓 (金剛搗碓)	jīngāng dǎodùi	Buddha harcos követője a mozsárban zúz	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar
3.	攬扎衣 (攬扎衣)	lǎnzā yī	Hanyag mozdulattal megkötni a ruhát	Lazy About Tying Coat
4.	六封四閉 (六封四閉)	liùfēng sìbì	Hat pecsét, négy lezárás	Six Sealing And Four Closing
5.	单鞭 (單鞭)	dānbīān	Egykezes ostor	Single Whip
6.	白鶴亮翅 (白鶴亮翅)	báihè liàngchì	A fehér daru kiterjeszti a szárnyait	The White Crane Spreads Its Wings
7.	斜行拗步 (斜行拗步)	xiéxíng àobù	Oldalra haladás rézsútos lépéssel	Walk Obliquely and Twist Step on Both Sides
8.	提收 (提收)	tíshōu	Emelés és zárás	Lift and Close
9.	前蹚拗步 (前蹚拗步)	qiántāng àobù	Előre haladás rézsútos lépéssel	Wade forward and Twist Step on Both Sides
10.	掩手肱捶 (掩手肱捶)	yǎnshǒu gōngchuí	A kéz és a felkar leplezi az ökölcsapást	The Fist of Covering Hand and Arm
11.	披身捶 (披身捶)	pīshēn chuí	Testet beborító ökölcsapás	The Punch of Draping Over Body
12.	背折靠 (背折靠)	bèizhé kào	Alátámasztani a háttal	Lean With Back

13.	青龙出水 (青龍出水)	qīnglóng chūshuǐ	Az azúr sárkány kiemelkedik a vízből	The Blue Dragon Goes Out of Water
14.	双推手 (雙推手)	shuāng tuīshǒu	Kétkezes lökés	Push Both Hands
15.	三换掌 (三換掌)	sānhuàn zhǎng	Háromszor váltakozó tenyér	Change Palms Three Times
16.	倒卷肱 (倒卷肱)	dàojuǎn gōng	Hátralépés örvénylő felkarral (mindkét oldalra)	Step Back and Whirl Arms on Both Sides
17.	退步压肘 (退步壓肘)	tuìbù yāzhǒu	Hátralépés könyöklenyomással	Step Back and Press Elbow
18.	中盘 (中盤)	zhōngpán	A középső tengely spirális csavarodása lefelé	Middle Winding
19.	闪通背 (閃通背)	shǎn tōngbèi	Felvillanó hát	Flash the Back
20.	击地捶 (擊地捶)	jīdì chuī	A földre mért ökölcsapás	The Punch of Hitting the Ground
21.	平心捶 (平心捶)	píngxīn chuī	Ökölütés a szív magasságába	Punch at the Level of Heart
22.	煞腰压肘 (煞腰壓肘)	shāyāo yāzhǒu	Derékfordítás könyöklenyomással	Sink Waist With Elbow Down
23.	当头炮 (當頭炮)	dāng tóupào	Ágyúzás a fej felé	The Cannon Right Overhead
24.	收势 (收勢)	shōushì	Záró forma	Closing Form