

## Az edzésen kínaiul elhangzó kifejezések

Lábemelés:

Zhí tī tuǐ	直踢腿	Egyenesen rúgó (lendülő) láb
Shí zì tuǐ	十字腿	Keresztbe rúgás (lendítés)
Wài bǎi tuǐ	外摆腿	Köríves rúgás kifelé
Nèi bǎi tuǐ	内摆腿	Köríves rúgás befelé
Xuàn fēng tuǐ	旋风腿	Forgószél rúgás

Egyéb bemelegítő gyakorlatok:

Tōng bèi shǒu	通背手	„A hátig hatoló kéz”
Cè shǒu	侧手	Oldalra induló kéz

Pontok stimulálása:

Cuō shènshū (sū)	搓肾俞	Dörzsöld a shènshū (sū) pontot
Cuō bāliáo	搓八髎	Dörzsöld a bāliáo pontcsoportot
Dǎ huántiào	打环跳	Üsd a huántiào pontot
Dǎ fēngshì	打风市	Üsd a fēngshì pontot
Dǎ zúsānlǐ	打足三里	Üsd a zúsānlǐ pontot
Dǎ wěizhōng	打委中	Üsd a wěizhōng pontot
Dǎ chéngshān	打承山	Üsd a chéngshān pontot
Zhèn yǒngquán	振涌泉	Csapd oda a yǒngquán pontot
Dǒu dàimài	抖带脉	Rázd az övvezeték (v. a dàimài pontot)
Pāi dāntián	拍丹田	Paskold dāntián-t
Jī bǎihuì	击百会	Ütögesd a bǎihuì pontot
Cuō tóupí	搓头皮	Dörzsöld a fejbőrt
Pāi ěrlún	拍耳轮	Paskold a fülkagylót
Cuō ěrlún	搓耳轮	Dörzsöld a fülkagylót
Róu fēngchí	揉风池	Masszírozd a fēngchí pontot
Pāi jiānjǐng	拍肩井	Paskold a jiānjǐng pontot

Dǎ bìnào	打臂膀	Üsd a bìnào pontot
Dǎ shǒusānlǐ	打手三里	Üsd a shǒusānlǐ pontot
Zhuàng hégǔ	撞合谷	Ütköztesd a hégǔ pontokat
Qiā nèiguān	掐内关	Nyomd a nèiguān pontot
Jī nèiláogōng	击内劳宫	Ütögesd a nèiláogōng pontot
Dǎ jíquán	打极泉	Üsd a jíquán pontot
Jī tánzhōng	击膻中	Ütögesd a tánzhōng pontot

Formagyakorlatok:

Èr shí sì shì	二十四式	24 mozdulatos formagyakorlat
Sì shí bā shì	四十八式	48 mozdulatos formagyakorlat
Qī shí yī shì	七十一式	71 mozdulatos formagyakorlat
Bā shí sān shì	八十三式	83 mozdulatos formagyakorlat

Xíngyì quán (形意拳):

Név		Elem	Természet, lényeg	
Pī quán	劈拳 „hasító” ököl	Fém Jīn (金)	Balta	Fǔ (斧)
Zuān quán	钻拳 „csavarodó” ököl	Víz	Villámlás	Shǎndiàn (闪电)
Bēng quán	崩拳 „kiterjedő” ököl	Fa	Nyílvessző	Jiàn (箭)
Pào quán	炮拳 „robbanó” ököl	Tűz	Ágyú	Pào (炮)
Héng quán	横拳 „keresztező” ököl	Föld	Golyó	Dàn (弹)

Egyéb:

Róu xīgài	揉膝盖	Dörzsöld a térdet
Fàngsōng	放松	Lazít
Kāishǐ	开始	Kezdés / kezdeni
Shōu	收	Zárás
Shōushì	收势	Záró forma
Nín hǎo! / Lǎoshī hǎo!	您好! / 老师好!	Jó napot (önnek)! / Jó napot (a tanítónak)!
Zài jiàn!	再见!	Viszontlátásra!
Xièxie.	谢谢.	Köszönöm.