



楊式太極拳

Yangstil Tai Chi Chuan

- | | | |
|-----------|-----------------------|--|
| 1. 預備式 | Yubei shi | Forberedelse |
| 2. 太極起式 | Taiji qi shi | Begynd Tai Chi |
| 3. 攬雀尾 | Lan que wei | Hold om påfuglens hale |
| 4. 單鞭 | Dan bian | Enkelt pisk |
| 5. 提手 | Ti shou | Samle hænderne |
| 6. 白鶴亮翅 | Bai he liang chi | Hvid trane spreder sine vinger |
| 7. 左擽膝拗步 | Zuo lou xi niu bu | Børst venstre knæ og skub |
| 8. 手揮琵琶 | Shou hui pipa | Spille pipa |
| 9. 左擽膝拗步 | Zuo lou xi niu bu | Børst venstre knæ og skub |
| 右擽膝拗步 | You lou xi niu bu | Børst højre knæ og skub |
| 左擽膝拗步 | Zuo lou xi niu bu | Børst venstre knæ og skub |
| 10. 手揮琵琶 | Shou hui pipa | Spille pipa |
| 11. 左擽膝拗步 | Zuo lou xi niu bu | Børst venstre knæ og skub |
| 12. 進步搬攬錘 | Jin bu ban lan chui | Træd frem og slå |
| 13. 如封似閉 | Ru feng si bi | Tilbage og forsegle |
| 14. 十字手 | Shi zi shou | Kryds hænderne |
| 15. 抱虎歸山 | Bao hu gui shan | Bære tigreren og vende tilbage til bjerget |
| 16. 肘底看錘 | Zhou di kan chui | Næve under albue |
| 17. 倒輦猴 | Dao nian hou | Træd tilbage og afvis aben |
| 18. 斜飛式 | Xie fei shi | Flyv skråt |
| 19. 提手 | Ti shou | Samle hænderne |
| 20. 白鶴亮翅 | Bai he liang chi | Hvid trane spreder sine vinger |
| 21. 左擽膝拗步 | Zuo lou xi niu bu | Børst venstre knæ og skub |
| 22. 海底針 | Hai di zhen | Nålen på havets bund |
| 23. 山通臂 | Shan tong bi | Løft armen og skub |
| 24. 撇身錘 | Pie shen chui | Knyttet næve ved hoften |
| 25. 上步搬攬錘 | Shang bu ban lan chui | Træd frem og slå |
| 26. 攬雀尾 | Lan que wei | Hold om påfuglens hale |
| 27. 單鞭 | Dan bian | Enkelt pisk |
| 28. 云手 | Yun shou | Skyhænder |
| 29. 單鞭 | Dan bian | Enkelt pisk |
| 30. 高探馬 | Gao tan ma | Klap hesten højt |
| 31. 右分腳 | You fen jiao | Spark til højre side |
| 左分腳 | Zuo fen jiao | Spark til venstre side |
| 32. 轉身蹬腳 | Zhuan shen deng jiao | Drej kroppen og spark |
| 33. 左擽膝拗步 | Zuo lou xi niu bu | Børst venstre knæ og skub |
| 右擽膝拗步 | You lou xi niu bu | Børst højre knæ og skub |
| 34. 進步栽錘 | Jin bu zai chui | Træd frem og slå nedad |
| 35. 撇身錘 | Pie shen chui | Knyttet næve ved hoften |
| 36. 上步搬攬錘 | Shang bu ban lan chui | Træd frem og slå |

37. 斜身右蹬腳	Xie shen you deng jiao	Spark med højre hæl
38. 打虎式	Da hu shi	Slå tigeren
39. 回身右蹬腳	Hui shen you deng jiao	Tilbage og spark
40. 雙風貫耳	Shuang feng guan er	Dobbelt vind gennem ører
41. 左蹬腳	Zuo deng jiao	Spark med venstre hæl
42. 轉身右蹬腳	Zhuan shen you deng jiao	Drej rundt og spark med højre hæl
43. 上步搬攬錘	Shang bu ban lan chui	Træd frem og slå
44. 如封似閉	Ru feng si bi	Tilbage og forsegle
45. 十字手	Shi zi shou	Kryds hænderne
46. 抱虎歸山	Bao hu gui shan	Bære tigeren og vende tilbage til bjerget
47. 斜單鞭	Xie dan bian	Skrå enkelt pisk
48. 野馬分鬃	Ye ma fen zong	Vild hest skiller sin manke
49. 攬雀尾	Lan que wei	Hold om påfuglens hale
50. 單鞭	Dan bian	Enkelt pisk
51. 玉女穿梭	Yu nü chuan suo	Jadepigen væver
52. 攬雀尾	Lan que wei	Hold om påfuglens hale
53. 單鞭	Dan bian	Enkelt pisk
54. 云手	Yun shou	Skyhænder
55. 單鞭	Dan bian	Enkelt pisk
單鞭下式	Dan bian xia shi	Enkelt pisk, dyb stilling
56. 金雞獨立	Jin ji du li	Gylden fasan står på et ben
57. 倒鞦猴	Dao nian hou	Træd tilbage og afvis aben
58. 斜飛式	Xie fei shi	Flyv skråt
59. 提手	Ti shou	Samle hænderne
60. 白鶴亮翅	Bai he liang chi	Hvid trane spreder sine vinger
61. 左擡膝拗步	Zuo lou xi niu bu	Børst venstre knæ og skub
62. 海底針	Hai di zhen	Nålen på havets bund
63. 扇通臂	Shan tong bi	Løft armen og skub
64. 白蛇吐信	Bai she tu xin	Hvid slange slår med tungen
65. 上步搬攬錘	Shang bu ban lan chui	Træd frem og slå
66. 攬雀尾	Lan que wei	Hold om påfuglens hale
67. 單鞭	Dan bian	Enkelt pisk
68. 云手	Yun shou	Skyhænder
69. 單鞭	Dan bian	Enkelt pisk
70. 高探馬	Gao tan ma	Klap hesten højt
代穿掌	Dai chuan zhang	Stik hånden frem
71. 轉身十字腿	Zhuan shen shi zi tui	Drej kroppen og spark
72. 進步指襠錘	Jin bu zhi dang chui	Træd frem og slå lavt
73. 攬雀尾	Lan que wei	Hold om påfuglens hale, med følgeskridt
74. 單鞭	Dan bian	Enkelt pisk
單鞭下式	Dan bian xia shi	Enkelt pisk, dyb stilling
75. 上步七星錘	Shang bu qi xing chui	Træd frem og kryds næverne
76. 退步跨虎	Tui bu kua hu	Træd tilbage over tigeren
77. 轉身雙擺蓮	Zhuan shen shuang bai lian	Drej rundt, spark og klap foden
78. 彎弓射虎	Wan gong she hu	Spænd buen og skyd tigeren
79. 上步搬攬錘	Shang bu ban lan chui	Træd frem og slå
80. 如封似閉	Ru feng si bi	Tilbage og forsegle
81. 十字手	Shi zi shou	Kryds hænderne
合太極	He taiji	