

楊式太極拳 YÁNG SHÌ TÀI JÍ QUÁN

1. YÙ BÈI SHÌ 預備式 *Valmiusasento*
2. TÀI JÍ Qǐ SHÌ 太極起式 *Aloitusliike*
3. LǎN QUÈ WĒI 攬雀尾
Tartu riikinkukon pyrstöstä
4. DĀN BIĀN 單鞭 *Piiska*
5. TÍ SHǒU SHàng SHÌ 提手上式
Sulje kädet
6. BÁI HÈ LIàng CHì 白鶴亮翅
Valkoinen kurki levittää siipensä
7. ZǔO LōU Xī NIù BÙ 左擡膝拗步
Pyyhkäise ja työnnä (vasen)
8. SHǒU HŪI PÍPÁ 手揮琵琶 *Soita kitaraa*
9. ZǔO LōU Xī NIù BÙ 左擡膝拗步
Pyyhkäise ja työnnä (vasen)
10. YòU LōU Xī NIù BÙ 右擡膝拗步
Pyyhkäise ja työnnä (oikea)
11. ZǔO LōU Xī NIù BÙ 左擡膝拗步
Pyyhkäise ja työnnä (vasen)
12. SHǒU HŪI PÍPÁ 手揮琵琶 *Soita kitaraa*
13. ZǔO LōU Xī NIù BÙ 左擡膝拗步
Pyyhkäise ja työnnä (vasen)
14. Jìn BÙ BĀN LǎN CHUÍ 進步搬攬捶
Askel eteen ja iske
15. RÚ FēNG SÌ BÌ 如封似閉
Peräänny ja sulje
16. SHÍZI SHǒU 十子手 *Vie kädet ristiin*
17. BÀO HŪ GŪI SHĀN 抱虎歸山
Vie tiikeri takaisin vuorille
18. ZHǒU Dǐ KÀn CHUÍ 肘底看捶
Nyrkki kyynärpään alle
19. DÀO NIǎN HOÚ 倒鞏猴
Astu taakse ja torju apina
20. XIÉ FēI SHÌ 斜飛式 *Vino lento*
21. TÍ SHǒU 提手 *Sulje kädet*
22. BÁI HÈ LIàng CHì 白鶴亮翅
Valkoinen kurki levittää siipensä
23. ZǔO LōU Xī NIù BÙ 左擡膝拗步
Pyyhkäise ja työnnä (vasen)
24. HǎI Dǐ ZHĒN 海底針
Neula meren pohjaan
25. SHĀN TōNG BÌ 山通臂
Nosta kädet ja työnnä
26. PĪE SHĒN CHUÍ 撇身捶
Nyrkki vyötärön vieressä
27. SHàng BÙ BĀN LǎN CHUÍ 上步搬攬捶
Astu eteen ja iske
28. LǎN QUÈ WĒI 攬雀尾
Tartu riikinkukon pyrstöstä
29. DĀN BIĀN 單鞭 *Piiska*
30. YÚN SHǒU 雲手 *Pilvikädet*
31. DĀN BIĀN 單鞭 *Piiska*
32. GĀO TÀN Mǎ 高探馬
Hevosen korkea taputus
33. YòU FĒN JIǎO 右分腳
Oikea sivupotku
34. ZǔO FĒN JIǎO 左分腳
Vasen sivupotku
35. ZHŪAN SHĒN DÈNG JIǎO 轉身蹬腳
Käännä ja kantapäätötku
36. ZǔO LōU Xī NIù BÙ 左擡膝拗步
Pyyhkäise ja työnnä (vasen)
37. YòU LōU Xī NIù BÙ 右擡膝拗步
Pyyhkäise ja työnnä (oikea)
38. Jìn BÙ ZĀI CHUÍ 進步栽捶
Askel eteen ja isku alas
39. PĪE SHĒN CHUÍ 撇身捶
Nyrkki vyötärön vieressä
40. SHàng BÙ BĀN LǎN CHUÍ 上步搬攬捶
Astu eteen ja iske
41. XIÉ SHĒN YòU DÈNG JIǎO 斜身右蹬腳
Käännä sivuun ja oikea kantapäätötku
42. Dǎ HŪ SHÌ 打虎式 *Iske tiikeriä*
43. HŪI SHĒN YòU DÈNG JIǎO 回身右蹬腳
Peräänny ja oikea kantapäätötku
44. SHàng FēNG GUÀn ĒR 雙風貫耳
Tuplatuuli läpi korvien
45. ZǔO DÈNG JIǎO 左蹬腳
Vasen kantapäätötku
46. ZHŪAN SHĒN YòU DÈNG JIǎO 轉身右蹬腳
Käännä ja oikea kantapäätötku
47. SHàng BÙ BĀN LǎN CHUÍ 上步搬攬捶
Astu eteen ja iske
48. RÚ FēNG SÌ BÌ 如封似閉
Peräänny ja sulje
49. SHÍZI SHǒU 十子手 *Vie kädet ristiin*
50. BÀO HŪ GŪI SHĀN 抱虎歸山
Vie tiikeri takaisin vuorille
51. XIÉ DĀN BIĀN 斜單鞭 *Vino piiska*
52. YĒ Mǎ FĒN ZōNG 野馬分鬃
Villihevosien harjan jakaminen
53. LǎN QUÈ WĒI 攬雀尾
Tartu riikinkukon pyrstöstä
54. DĀN BIĀN 單鞭 *Piiska*
55. Yù Nŭ CHŪAN SŪO 玉女穿梭
Kaunis neito heittää sukkulaa
56. LǎN QUÈ WĒI 攬雀尾
Tartu riikinkukon pyrstöstä
57. DĀN BIĀN 單鞭 *Piiska*
58. YÚN SHǒU 雲手 *Pilvikädet*
59. DĀN BIĀN 單鞭 *Piiska*
60. DĀN BIĀN XIÀ SHÌ 單鞭下勢
Matala piiska
61. JīN Jī DÚ Lì 金雞獨立
Kultainen kukko seisoo yhdellä jalalla
62. DÀO NIǎN HOÚ 倒鞏猴
Astu taakse ja torju apina
63. XIÉ FēI SHÌ 斜飛式 *Vino lento*
64. TÍ SHǒU 提手 *Sulje kädet*
65. BÁI HÈ LIàng CHì 白鶴亮翅
Valkoinen kurki levittää siipensä
66. ZǔO LōU Xī NIù BÙ 左擡膝拗步
Pyyhkäise ja työnnä (vasen)
67. HǎI Dǐ ZHĒN 海底針
Neula meren pohjaan
68. SHĀN TōNG BÌ 山通臂
Nosta kädet ja työnnä
69. BÁI SHÉ TŪ Xìn 白蛇信吐
Valkoinen käärme iskee kielellään
70. SHàng BÙ BĀN LǎN CHUÍ 上步搬攬捶
Astu eteen ja iske
71. LǎN QUÈ WĒI 攬雀尾
Tartu riikinkukon pyrstöstä
72. DĀN BIĀN 單鞭 *Piiska*
73. YÚN SHǒU 雲手 *Pilvikädet*
74. DĀN BIĀN 單鞭 *Piiska*
75. GĀO TÀN Mǎ 高探馬
Hevosen korkea taputus
76. DÀI CHŪAN ZHǎNG 代穿掌
Työnnä kämmen ulos
77. ZHŪAN SHĒN SHÍZI TŪI 轉身十子腿
Käännä ja potkaise ristiin
78. Jìn BÙ ZHǐ DĀNG CHUÍ 進步指襠捶
Askel eteen ja iske jalkoväliin
79. LǎN QUÈ WĒI 攬雀尾 (GĒN BÙ 跟步)
Tartu riikinkukon pyrstöstä (askel)
80. DĀN BIĀN 單鞭 *Piiska*
81. DĀN BIĀN XIÀ SHÌ 單鞭下勢
Matala piiska
82. SHàng BÙ Qī XīNG CHUÍ 上步七星捶
Askel eteen ja risti-isku
83. TŪI BÙ KŪA HŪ 退步跨虎
Astu taakse ja ratsasta tiikerillä
84. ZHŪAN SHĒN SHŪANG BǎI LIÁN 轉身雙擺蓮
Käännä ja potkaise
85. WĀN GōNG SHÈ HŪ 彎弓射虎
Jännitä jousi ja ammu tiikeri
86. SHàng BÙ BĀN LǎN CHUÍ 上步搬攬捶
Askel eteen ja iske
87. RÚ FēNG SÌ BÌ 如封似閉
Peräänny ja sulje
88. SHÍZI SHǒU 十子手 *Vie kädet ristiin*
89. HÉ TÀI JÍ 合太極 *Lopetusliike*