

杨氏太极拳拳式名称顺序

Yáng Shì Tài Jí Quán Quán Shì Míng Chéng Shùn Xù Nomi della Forma Lunga Taiji Stile Yang Tradizionale 85 Movimenti

	1 Parte		
1	预备式	yù bèi shì	Prepararsi
2	太极起式	Taiji qǐ shì	Iniziare
3	揽雀尾	lǎn què wěi	Afferrare la coda del passero
	左棚	zuǒ péng	parare a sinistra
	右棚	yòu péng	parare a destra
	捋	lǚ	tirare indietro e in basso ruotando
	挤	jǐ	premere
	按	àn	spingere
4	单鞭	dān biān	Frusta semplice
5	提手上式	tí shàng shì	Alzare le mani e passo avanti
6	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La gru bianca apre le ali
7	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
8	手挥琵琶	shǒu huī pípa	Suonare il liuto
9	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
10	右搂膝拗步	yòu lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio destro e spingere
	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
11	手挥琵琶	shǒu huī pípa	Suonare il liuto
12	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
13	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Passo avanti, deviare, parare e colpire
14	如封似闭	rú fēng sì bì	Come sigillare, come chiudere (chiusura app.)
15	十字手	shí zì shǒu	Incrociare le mani
	2 Parte		
16	抱虎归山	bào hǔ guī shān	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna
	捋	lǚ	Tirare indietro e in basso ruotando
	挤	jǐ	Premere
	按	àn	Spingere

17	肘底看捶	zh u d kàn chuí	Pugno sotto il gomito (quattro movimenti)
18	右倒撵猴	yòu dào ni n hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a destra
19	左倒撵猴	zu dào ni n hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a sinistra
	右倒撵猴	yòu dào ni n hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a destra
20	斜飞式	xié f i shì	Volo diagonale
21	提手上式	tí sh u shàng shì	Alzare le mani e passo avanti
22	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La gru bianca apre le ali
23	左搂膝拗步	zu l u x o bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
24	海底针	h i d zh n	Ago in fondo al mare
25	扇通臂	shàn t ng bèi	Mani come ventaglio
26	(转身)撒身捶	zhu n sh n - pi sh n chuí	Girarsi e colpire col pugno
27	上步搬拦捶	shàng bù b n lán chuí	Passo avanti, deviare, parare e colpire
28	上步揽雀尾	shàng bù l n què w i	Passo e afferrare la coda del passero
			(separare le braccia e passo avanti)
	右棚	yòu péng	Parare a destra
	捋	l	Tirare indietro e in basso ruotando
	挤	j	Premere
	按	àn	Spingere
29	单鞭	d n bi n	Frusta semplice
30	左右云手	zu yòu yún sh u	Muovere le mani come nuvole (uno – verso dx)
31	左右云手	zu yòu yún sh u	Muovere le mani come nuvole (due – verso sx)
	右云手	yòu yún sh u	Muovere le mani come nuvole (tre - dx)
	左云手	zu yún sh u	Muovere le mani come nuvole (quattro - sx)
32	单鞭	d n bi n	Frusta semplice
33	高探马	g o tàn m	(? Separare la criniera del cavallo)
34	右分脚	yòu f n ji o	Calcio laterale a destra (sep. il piede dx)
35	左分脚	zu f n ji o	Calcio laterale a sinistra (sep. il piede sx)
36	转身 左蹬脚	zhu n sh n-zu d ng ji o	Girarsi(vs. sx) e calciare col tallone sinistro
37	左右 搂膝拗步	zu - yòu l u x o bù	Spazzolare il ginocchio e spingere (sx-dx)
	左 搂膝拗步	zu l u x o bù	forma a sx
	右 搂膝拗步	yòu l u x o bù	forma a dx

38	进步栽捶	jìn bù z i chuí	Passo e pugno basso
39	(转身)撇身捶	(zhu n sh n) pi sh n chuí	Girarsi(vs. dx) e colpire col pugno (a martello)
40	上步搬拦捶	shàng bù b n lán chuí	Passo avanti, deviare, parare e colpire
41	斜身右蹬脚	Xié shēn yòu d ng ji o	Calcio col tallone destro
42	左右 打虎势	Zu -yòu d h shì	Colpire la tigre a sinistra e a destra
	左 打虎势		forma a sx
	右 打虎势		forma a dx
43	回身右蹬脚	huí sh n yòu d ng ji o	Girarsi(vs. sx) e calciare col tallone destro
44	双峰贯耳	shu ng f ng guàn r	Pugni agli orecchi
45	左蹬脚	zu d ng ji o	Calcio col tallone sinistro
46	转身右蹬脚	zhu n sh n yòu d ng ji o	Girarsi e calciare col tallone destro
47	上步搬拦捶	shàng bù b n lán chuí	Passo avanti, deviare, parare e colpire
48	如封似闭	rú f ng sì bì	Come sigillare, come chiudere (chiusura app.)
49	十字手	shí zì sh u	Incrociare le mani
	3 Parte		
50	抱虎归山	bào h gu sh n	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna
	捋	l	Tirare indietro e in basso ruotando
	擠	j	Premere
	按	àn	Spingere
51	斜单鞭	xié d n bi n	Frusta semplice diagonale
52	左右野马分鬃	zu -yòu y m f n z ng	Dividere la criniera del cavallo a sx e dx
	右野马分鬃	mov. 1	Dividere la criniera del cavallo a destra
	左野马分鬃	mov. 2	Dividere la criniera del cavallo a sinistra
	右野马分鬃	mov. 3	Dividere la criniera del cavallo a destra
53	揽雀尾	l n què w i	Afferrare la coda del passero
	左棚	zu péng	Parare a sinistra
	右棚	yòu péng	Parare a destra
	捋	l	Tirare indietro e in basso ruotando
	擠	j	Premere
	按	àn	Spingere
54	单鞭	d n bi n	Frusta semplice

55	玉女穿梭	yù n chu n su	La dama di giada lancia la spola(ai 4 angoli)-1
		yù n chu n su	mov. 2
		yù n chu n su	mov. 3
		yù n chu n su	mov. 4
56	揽雀尾	L n què w i	Afferrare la coda del passero
	左棚	zu péng	Parata a sinistra
	右棚	yòu péng	Parare a destra
	捋	l	Tirare indietro e in basso ruotando
	挤	j	Premere
	按	àn	Spingere
57	单鞭	d n bi n	Frusta semplice
58	左右 云手	zu yòu yún sh u	Muovere le mani come nuvole (sx-dx : uno-dx)
	左右 云手	zu yòu yún sh u	Muovere le mani come nuvole (due-sx)
	左右 云手	zu yòu yún sh u	Muovere le mani come nuvole (tre-dx)
	左右 云手	zu yòu yún sh u	Muovere le mani come nuvole (quattro-sx)
59	单鞭下势	d n bi n xià shì	Frusta semplice - Forma bassa
	单鞭	d n bi n	Frusta semplice
	下势	xià shì	Forma bassa (serpente che striscia)
60	金鸡独立	j n j dú lì	Il gallo d'oro sta su una gamba (due mov.)
	右金鸡独立	yòu j n j dú lì	forma a dx (gamba dx alzata)
	左金鸡独立	zu j n j dú lì	forma a sx (gamba sx alzata)
61	左右 倒撵猴	zu -yòu dào ni n hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a sx e dx
	右倒撵猴	yòu dào ni n hóu	passo indietro e respingere la scimmia a destra
	左倒撵猴	zu dào ni n hóu	passo indietro e respingere la scimmia a sinistra
	右倒撵猴	yòu dào ni n hóu	passo indietro e respingere la scimmia a destra
62	斜飞势	xié f i shì	Volo diagonale
63	提手上势	tí sh u shàng shì	Alzare le mani e passo avanti
64	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La gru bianca apre le ali
65	左 搂膝拗步	Zu l u x o bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
66	海底针	h i d zh n	Ago in fondo al mare
67	扇通臂	shàn t ng bèi	Mani come ventaglio

68	(转身)白蛇吐信	zhu n sh n-bái shé tù xìn	Girarsi(vs. sx), il serpente bianco mostra la lingua
69	上步搬拦捶	shàng bù b n lán chuí	Passo, deviare, parare e colpire
70	上步揽雀尾	shàng bù l n què w i	Passo e afferrare la coda del passero
	右棚	yòu péng	
	捋	l	
	挤	j	
	按	àn	
71	单鞭	d n bi n	Frusta semplice
72	左右云手	zu yòu yún sh u	Muovere le mani come nuvole a sx e dx
	右云手	yòu yún sh u	Muovere le mani come nuvole (uno) - dx
	左云手	zu yún sh u	Muovere le mani come nuvole (due) - sx
	右云手	yòu yún sh u	Muovere le mani come nuvole (tre) - dx
	左云手	zu yún sh u	Muovere le mani come nuvole (quattro) - sx
73	单鞭	d n bi n	Frusta semplice
74	高探马穿掌	g o tàn m chu n zh ng	Accarezzare il collo del cavallo e spingere la mano
75	转身十字腿	zhu n sh n shí zì tu	Girarsi(vs. dx) - Calcio a croce
76	进步指裆捶	jìn bù zh d ng chuí	Passo avanti e colpire all'inguine
77	上步揽雀尾	shàng bù l n què w i	Passo e afferrare la coda del passero
78	单鞭下势	d n bi n - xià shì	Frusta semplice – forma bassa
	单鞭	d n bi n	Frusta semplice
	下势	xià shì	Forma bassa (serpente che striscia)
79	上步七星捶	shàng bù q x ng chui	Passo delle sette stelle
80	退步跨虎	tuì bù kuà h	Passo indietro e cavalcare la tigre
81	转身双摆莲	zhu n sh n shu ng b i lián	Girarsi(vs. dx) e passare sopra al loto(calcio orizz)
82	弯弓射虎	w n g ng shè h	Tirare l'arco e colpire la tigre
83	转步搬拦捶	zhu n bù b n lán chuí	Passo avanti, deviare, parare e colpire
84	如封似闭	rú f ng sì bì	Come sigillare, come chiudere (chiusura app.)
85	十字手	shí zì sh u	Incrociare le mani
--	收势	sh u shì	Chiudere
--	还原	huán yuán	Posizione iniziale