

世传吴式太极拳动作名称

shì chuán wú shì tài jí quán dòng zuò míng chèn

lange vorm wu stijl tai ji quan, namen van de bewegingen

第一节

dì yī jié

deel 1

1. 预备势

yù bèi shì

voorbereiding

2. 太极起式

tài jí qǐ shì

tai ji beginvorm

3. 揽雀尾

lǎn què wěi

de omtrek van de mussestaart tekenen

4. 单鞭

dān biān

enkele zweep

5. 提手上式

tí shǒu shàng shì

til de hand op en naar voren

6. 白鹤亮翅

bái hè liàng chì

de kraanvogel laat de vleugels glanzen

7. 搂膝拗步

lōu xī ào bù

strijk langs de knie (draai en twee stappen)

8. 手挥琵琶

shǒu huī pí pá

de handen bespelen de luit

9. 进步搬拦捶

jìn bù bān lán chuí

naar voren en rechte vuiststoot

10. 如封似闭

rú fēng sì bì

alsof men zich verbergt

11.	豹虎推山	bào hǔ tuī shān	luipaard en tijger verschuiven de berg
12.	十字手	shí zì shǒu	de handen vormen een kruis
13.	斜搂膝拗步	xié lóu xī ào bù	strijk langs de knie (naar 45°)
14.	翻身斜搂膝拗步	fān shēn xié lóu xī ào bù	draai en strijk langs de knie (naar 45°)
15.	揽雀尾	lǎn què wěi	de omtrek van de mussestaart tekenen
16.	斜单鞭	xié dān biān	enkele zweep (naar 45°)
	第二节	dì èr jié	deel 2
17.	肘底看捶	zhǒu dǐ kàn chuí	verborgen en zichtbare vuist
18.	倒撵猴	dào niǎn hóu	bij het teruggaan de apen verjagen
19.	斜飞势	xié fēi shì	schuin vliegen
20.	提手上式	tí shǒu shàng shì	til de hand op en naar voren
21.	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	de kraanvogel laat de vleugels glanzen
22.	搂膝拗步	lóu xī ào bù	strijk langs de knie
23.	海底针	hǎi dǐ zhēn	naald in de zeebodem steken
24.	扇通背	shàn tōng bèi	handen en rug als een waaier
25.	撇身捶	piě shēn chuí	verborgen vuistslag

26.	卸步搬拦捶	xiè bù bān lán chuí	terug en rechte vuiststoot
27.	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	naar voren en de omtrek van de mussestaart tekenen
28.	单鞭	dān biān	enkele zweep
29.	云手	yún shǒu	wolkenhanden
30.	单鞭	dān biān	enkele zweep
	第三节	dì sān jié	deel 3
31.	左高探马	zuǒ gāo tàn mǎ	van boven verkennen (links)
32.	右分脚	yòu fēn jiǎo	voettrap met rechts
33.	右高探马	yòu gāo tàn mǎ	van boven verkennen (rechts)
34.	左分脚	zuǒ fēn jiǎo	voettrap met links
35.	转身蹬脚	zhuǎn shēn dēng jiǎo	draai en hieltrap
36.	搂膝拗步	lōu xī ào bù	strijk langs de knie (twee keer)
37.	进步栽捶	jìn bù zāi chuí	stap en hamerslag
38.	翻身撇身捶	fān shēn piē shēn chuí	draai en verborgen vuistslag
39.	上步左高探马	shàng bù zuǒ gāo tàn mǎ	naar voren en van boven verkennen (links)
40.	右分脚	yòu fēn jiǎo	voettrap met rechts

41.	退步打虎	tùi bù dǎ hǔ	terug en de tijger slaan
42.	披身脚	pī shēn jiǎo	draaitrap
43.	双峰贯耳	shuāng fēng guàn ěr	met de vuisten de oren raken
44.	一起脚	yī qǐ jiǎo	twee trappen: eerste trap
45.	翻身二起脚	fān shēn èr qǐ jiǎo	draai en tweede trap
46.	右高探马	yòu gāo tàn mǎ	van boven verkennen (rechts)
47.	上步搬拦捶	shàng bù bān lán chuí	naar voren en rechte vuiststoot
48.	如封似闭	rú fēng sì bì	alsof men zich verbergt
49.	豹虎推山	bào hǔ tuī shān	luipaard en tijger verschuiven de berg
50.	十字手	shí zì shǒu	de handen vormen een kruis
51.	斜搂膝拗步	xié lóu xī ào bù	strijk langs de knie (naar 45°)
52.	翻身斜搂膝拗步	fān shēn xié lóu xī ào bù	draai en strijk langs de knie (naar 45°)
53.	揽雀尾	lǎn què wěi	de omtrek van de mussestaart tekenen
54.	斜单鞭	xié dān biān	enkele zweep (naar 45°)
	第四节	dì sì jié	deel 4
55.	野马分鬃	yé mǎ fēn zōng	het wilde paard schudt zijn manen (drie keer)

56.	十字野马分鬃	shí zì yé mǎ fēn zōng	het wilde paard schudt zijn manen (naar zijkant)
57.	上步左玉女穿梭	shàng bù zuǒ yù nǚ chuān suō	naar voren en de schone dame weeft (links)
58.	转身右玉女穿梭	zhuǎn shēn yòu yù nǚ chuān suō	draai en de schone dame weeft (rechts)
59.	十字野马分鬃	shí zì yé mǎ fēn zōng	het wilde paard schudt zijn manen (naar zijkant)
60.	上步左玉女穿梭	shàng bù zuǒ yù nǚ chuān suō	naar voren en de schone dame weeft (links)
61.	转身右玉女穿梭	zhuǎn shēn yòu yù nǚ chuān suō	draai en de schone dame weeft (rechts)
62.	揽雀尾	lǎn què wěi	de omtrek van de mussestaart tekenen
63.	单鞭	dān biān	enkele zweep
64.	云手	yún shǒu	wolkenhanden
65.	单鞭	dān biān	enkele zweep
	第五节	dì wǔ jié	deel 5
66.	下势	xià shì	lage houding
67.	左右金鸡独立	zuǒ yòu jīn jī dú lì	de gouden haan staat op één been (links en rechts)
68.	倒撵猴	dào niǎn hóu	bij het teruggaan de apen verjagen
69.	斜飞势	xié fēi shì	schuin vliegen
70.	提手上式	tí shǒu shàng shì	til de hand op en naar voren

71.	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	de kraanvogel laat de vleugels glanzen
72.	搂膝拗步	lōu xī ào bù	strijk langs de knie
73.	海底针	hǎi dǐ zhēn	naald in de zeebodem steken
74.	扇通背	shàn tōng bèi	handen en rug als een waaier
75.	撇身捶	piě shēn chuí	verborgen vuistslag
76.	上步搬拦捶	shàng bù bān lán chuí	naar voren en rechte vuiststoot
77.	上势揽雀尾	shàng shì lǎn què wěi	naar voren en de omtrek van de mussestaart tekenen
78.	单鞭	dān biān	enkele zweep
79.	云手	yún shǒu	wolkenhanden
80.	单鞭	dān biān	enkele zweep
	第六节	dì liù jié	deel 6
81.	左高探马	zuǒ gāo tàn mǎ	van boven verkennen (links)
82.	迎面掌	yíng miàn zhǎng	met de handpalm naar voren
83.	十字摆莲	shí zì bǎi lián	één handige lotus
84.	搂膝拗步	lōu xī ào bù	strijk langs de knie
85.	进步指裆捶	jìn bù zhǐ dāng chuí	naar voren en vuiststoot naar het kruis

86.	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	naar voren en de omtrek van de mussestaart tekenen
87.	单鞭	dān biān	enkele zweep
88.	下势	xià shì	lage houding
89.	上步七星	shàng bù qī xīng	naar voren en de zeven sterren
90.	退步跨虎	tuì bù kuà hǔ	terug om de tijger te berijden
91.	转身扑面掌	zhuǎn shēn pū miàn zhǎng	draai en met de handpalm naar voren vallen
92.	翻身双摆莲	fān shēn shuāng bǎi lián	draai en tweehandige lotus
93.	弯弓射虎	wān gōng shè hǔ	span de boog en schiet op de tijger
94.	左高探马	zuǒ gāo tàn mǎ	van boven verkennen (links)
95.	迎面掌	yíng miàn zhǎng	met de handpalm naar voren
96.	翻身撇身捶	fān shēn piē shēn chuí	draai en verborgen vuistslag
97.	上步左高探马	shàng bù zuǒ gāo tàn mǎ	naar voren en van boven verkennen (links)
98.	进步揽雀尾	jìn bù lǎn què wěi	naar voren en de omtrek van de mussestaart tekenen
99.	单鞭	dān biān	enkele zweep
100.	合太极	hé tài jí	afsluiting