

太极二十四枪谱

tài jí èr shí sì qiāng pǔ

tai ji vier en twintig lansvorm

1 起手中平万法王

qǐ shǒu zhōng píng wàn fǎ wáng

met de hand beginnen, dan in het midden en vlak; dat is de koninklijke methode

2 搂膝压枪逞刚强

lǒu xī yā qiāng chěng gāng qiáng

de knie strijken, met de lans drukken en zich trots en onbuigzaam tonen

3 推裆顺膝当头棒

tuī dāng shùn xī dāng tóu bàng

de lans in het kruis drukken, dan langs de knie en direct op het hoofd slaan

4 推裆顺膝劈顶枪

tuī dāng shùn xī pī dǐng qiāng

de lans in het kruis drukken, dan langs de knie en het hoofd splijten

- 5 推裆当头回身点 tuī dāng shùn tóu huí shēn diǎn
de lans in het kruis drukken en op het hoofd slaan, dan omdraaien en steken
- 6 金童送书玉臂长 jīn tóng sòng shū yù bì cháng
het gouden kind geeft met jadekleurige armen een boek aan
- 7 风扫梅花咽喉锁 fēng sǎo méi huā yān hóu suǒ
de wind wervelt door de pruimenbloesem, dan de keel afsluiten
- 8 翻身蹬脚点蛇枪 fān shēn dēng jiǎo diǎn shé qiāng
omdraaien, hieltrap en de slang op de lans prikken
- 9 金龙摆尾连环转 jīn lóng bǎi wěi lián huán zhuàn
de gouden draak slaat met zijn staart; ononderbroken draaien
- 10 钩挂中平法最良 gōu guà zhōng píng fā zuì liáng
aan de haak hangend, dan in het midden en vlak; dit is de beste methode
- 11 风摆何叶连环转 fēng bǎi hé yè lián huán zhuàn
de wind beweegt de lotusbladeren; ononderbroken draaien

- 12 金鸡独立镇猖狂 jīn lī dú lì zhèn chāng kuáng
de gouden haan staat op één been en de niets ontziende wordt gerustgesteld
- 13 偏马压盖中平式 piān mǎ yā gài zhōng píng shì
eenzijdig het paard voorbij, neer drukken en de middelste, vlakke vorm
- 14 搂膝当头扫地趟 lǒu xī dāng tóu sǎo dì tàng
knie strijken, op het hoofd slaan en de vloer aanvegen
- 15 猛虎跳涧盘头式 měng hǔ tiào jiàn pán tóu shì
de wilde tijger springt over de bergbeek; boven het hoofd cirkelen
- 16 蛟龙出水法最良 jiāo lóng chū shuǐ fǎ zuì liáng
de vloeddraak komt uit het water; dat is de beste methode
- 17 推裆当头虎剪尾 tuī dāng dāng tóu hǔ jiǎn wěi
de lans in het kruis drukken, op het hoofd slaan, en de tijger slaat met de staart
- 18 左右中央换步忙 zuǒ yòu zhōng yāng huàn bù máng
links, rechts, in het midden; bezig zijn met stap wisselingen

- 19 地蛇拦路藏身式 dì shé lán lù cáng shēn shì
een op de grond liggende slang verspert de weg en de vorm die zich verbergt
- 20 凤凰展翅单朝阳 fèng huáng zhǎn chì dān cháo yáng
de feniks spreid zijn vleugels alleen naar de zon
- 21 盘头盖顶多巧妙 pán tóu gài dǐng duō qiǎo miào
heel behendig boven het hoofd cirkelen
- 22 宿鸟归林回马枪 sù niǎo guī lín huí mǎ qiāng
de vogel gaat terug naar het bos om te slapen en dan een tegenstoot
- 23 金龙摆尾归大海 jīn lóng bǎi wěi guī dà hǎi
de gouden draak slaat met zijn staart en terug naar de zee
- 24 怀抱琵琶回故乡 huái bào pí pa huí gù xiāng
de luit omarmen en naar de geboorteplaats teruggaan