

吴式太极刀普

wú shì tài jí dāo pǔ

wu stijl tai ji sabel tabel

- | | | |
|----------|-----------------------|---|
| 1. 起式 | qǐ shì | beginvorm |
| 2. 揽雀尾 | lǎn què wěi | de omtrek van de mussenstaart tekenen |
| 3. 搂膝拗步 | lǒu xī ào bù | strijk langs de knie en stap |
| 4. 分刀式 | fēn dāo shì | verdelend sabel |
| 5. 闪展看刀式 | shǎn zhǎn kān dāo shì | bliksemsnel ontvouwen en de sabel aanschouwen |
| 6. 卸步掬刀 | xiè bù jǔ dāo | stap terug en de sabel roven |
| 7. 当胸刺 | dāng xiōng cì | midden in de borst steken |
| 8. 当门刀 | dāng mén dāo | met de sabel voor de poort |
| 9. 推窗望月 | tūi chuāng wàng yuè | het raam openen en de maan bekijken |
| 10. 回身劈 | huí shēn pī | draai en splijten |
| 11. 转身撩刀 | zhuǎn shēn liāo dāo | draai en de sabel naar boven trekken |
| 12. 推窗望月 | tūi chuāng wàng yuè | het raam openen en de maan bekijken |
| 13. 鹞子翻身 | yào zǐ fān shēn | de sperwer draait zich om |

14. 转身僚刀	zhuǎn shēn liāo dāo	omdraaien en de sabel naar boven trekken
15. 进步掳刀	jìn bù lǔ dāo	doordringen en de sabel roven
16. 迎面刺	yíng miàn cì	steek naar het gezicht
17. 翻身藏刀	fān shēn cāng dāo	omdraaien en de sabel verbergen
18. 青龙探爪	qīng lóng tàn zhǎo	de groene draak strekt zijn klauwen uit
19. 打虎式	dǎ hǔ shì	de tijger neerslaan
20. 进步僚刀	jìn bù liāo dāo	doordringen en de sabel naar boven trekken
21. 上步掳刀	shàng bù lǔ dāo	stap voorwaarts en de sabel roven
22. 当胸刺	dāng xiōng cì	midden in de borst steken
23. 翻身藏刀	fān shēn cāng dāo	omdraaien en de sabel verbergen
24. 上三开	shàng sān kāi	drie keer open
25. 陈子脱靴	chén zǐ tuō xuē	heer Zhen trekt de laarzen uit
26. 转身藏刀式	zhuǎn shēn cāng dāo shì	omdraaien en de sabel verbergen
27. 逆鳞刺	nì lín cì	tegen de schubrichting steken
28. 回身劈	huí shēn pī	omdraaien en splijten

29. 上步僚刀	shàng bù liāo dāo	stap voorwaarts en de sabel naar boven trekken
30. 盘头单鞭	pán tóu dān biān	over het hoofd cirkelen en enkele zweep
31. 当门刀	dāng mén dāo	met de sabel voor de poort
32. 转身藏刀式	zhuǎn shēn cāng dāo shì	omdraaien en de sabel naar boven trekken
33. 逆鳞刺	nì lín cì	tegen de schubrichting steken
34. 回身劈	huí shēn pī	omdraaien en splijten
35. 上步僚刀	shàng bù liāo dāo	stap voorwaarts en de sabel naar boven trekken
36. 探海式	tàn hǎi shì	de zee verkennen
37. 卸步掬刀	xiè bù jǔ dāo	stap terug en de sabel roven
38. 当胸刺	dāng xiōng cì	midden in de borst steken
39. 当门刀	dāng mén dāo	met de sabel voor de poort
40. 推窗望月	tūi chuāng wàng yuè	het raam openen en de maan bekijken
41. 玉环托刀	yù huán tuō dāo	jade-ring en de sabel hooghouden
42. 猛虎跳涧	měng hǔ tiào jiàn	de wilde tijger springt over de bergbeek
43. 当胸刺	dāng xiōng cì	midden in de borst steken

44. 夜战八方藏刀式	yé zhàn bā fāng cáng dāo shì	nachtgevecht, acht richtingen en de sabel verbergen
45. 裹脑藏刀式	guǒ nǎo cáng dāo shì	de hersenen omwikkelen en de sabel verbergen
46. 当胸刺	dāng xiōng cì	midden in de borst steken
47. 卧龙式	wò lóng shì	liggende draak
48. 赶步片云刀	gǎn bù piàn yún dāo	aankomen en de wolk doorsnijndend sabel
49. 藏刀式	cáng dāo shì	de sabel verbergen
50. 侧身劈刀	cè shēn pī dāo	zijdelings van het lichaam splijtend sabel
51. 退步缠头藏刀式	tuì bù chán tóu cáng dāo shì	terugwijken, het hoofd omwikkelen en de sabel verbergen
52. 上步卧鱼	shàng bù wò yú	stap voorwaarts en rustende vis
53. 遮膝藏刀式	zhē xī cāng dāo shì	de knie beschermen en de sabel verbergen
54. 迎面刺	yíng miàn cì	steek naar het gezicht
55. 退步藏刀式	tuì bù cáng dāo shì	terugwijken en de sabel verbergen
56. 上步卧鱼	shàng bù wò yú	stap voorwaarts en rustende vis
57. 片云刀	piàn yún dāo	de wolk doorsnijndend sabel
58. 藏刀式	cáng dāo shì	de sabel verbergen

59. 迎面刺	yíng miàn cì	steek naar het gezicht
60. 转身截刀	zhuǎn shēn jié dāo	omdraaien en afwerend sabel
61. 当胸刺	dāng xiōng cì	midden in de borst steken
62. 回马提铃	huí mǎ tí líng	het paard keren en de bel hoog optillen
63. 斜飞式	xié fēi shì	schuin vliegen
64. 怀中抱月	huái zhōng bào yuè	midden in de borst en de maan omarmen
65. 跃步扎刀	yuè bù zhā dāo	sprong en stekend sabel
66. 大鹏展翅	dà péng zhǎn chì	de grote vogel Peng ontvouwt zijn vleugels
67. 上步提刀	shàng bù tí dāo	stap voorwaarts en de sabel optillen
68. 打虎式	dǎ hǔ shì	de tijger neerslaan
69. 卸步闪展式	xiè bù shǎn zhǎn shì	stap terug en bliksemsnel ontvouwen
70. 进步劈刀	jìn bù pī dāo	doordringen en splijtend sabel
71. 当胸刺	dāng xiōng cì	midden in de borst steken
72. 当门刀	dāng mén dāo	met de sabel voor de poort
73. 进步撩刀	jìn bù liāo dāo	doordringen en de sabel naar boven trekken

74. 回身劈	huí shēn pī	omdraaien en splijten
75. 上步僚刀	shàng bù liāo dāo	stap voorwaarts en de sabel naar boven trekken
76. 背步盘头单鞭	bèi bù pán tóu dān biān	gekruiste stap terug, over het hoofd cirkelen en enkele zweep
77. 青龙献爪	qīng lóng xiàn zhǎo	de groene draak toont de klauwen
78. 斜飞式	xié fēi shì	schuin vliegen
79. 云照巫山	yún zhào wū shān	de wolken bedekken de Wu berg
80. 顺水推舟	shùn shuǐ tuī zhōu	de boot stroomafwaarts duwen
81. 流星赶月	líu xīng gǎn yuè	de meteor vervolgt de maan
82. 换手右僚刀	huàn shǒu yòu liāo dāo	met de linker hand de sabel naar rechts boven trekken
83. 左僚刀	zuǒ liāo dāo	de sabel naar links boven trekken
84. 卸步掳刀	xiè bù lǔ dāo	stap terug en de sabel roven
85. 棚刀式	péng dāo shì	springend sabel
86. 上步推刀	shàng bù tuī dāo	stap voorwaarts en met de sabel drukken
87. 转身劈刀	zhuǎn shēn pī dāo	omdraaien en splijtend sabel
88. 当胸刺	dāng xiōng cì	midden in de borst steken

89. 反臂伐竹	fǎn bì fá zhú	de arm draaien en de bamboe omhakken
90. 转环提篮	zhuǎn huán tí lán	de ring omdraaien en de korf hoog optillen
91. 片马刀	piàn mǎ dāo	het paard doorsnijndend sabel
92. 连环劈刀	lián huán pī dāo	in serie splijtend sabel
93. 左翻身劈刀	zuǒ fān shēn pī dāo	naar links draaien en splijtend sabel
94. 右翻身劈刀	yòu fān shēn pī dāo	naar rechts draaien en splijtend sabel
95. 缠头藏刀式	chán tóu cáng dāo shì	het hoofd omwikkelen en de sabel verbergen
96. 裹脑藏刀式	guǒ nǎo cáng dāo shì	de hersenen omwikkelen en de sabel verbergen
97. 当胸刺	dāng xiōng cì	midden in de borst steken
98. 交刀楼膝	jiāo dāo lóu xī	de sabel overnemen en de concubine omarmen
99. 收刀式	shōu dāo shì	sabelvorm beëindigen