

吴式太极快拳动作名称

wú shì tài jí kuài quán dòng zuò míng chèn

wu stijl tai ji snelle vorm, namen van de bewegingen

第一节

dì yī jié

deel 1

1. 预备势

yù bèi shì

voorbereiding

2. 太极出手

tài jí chū shǒu

tai ji openen

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 一

lōu xī ào bù (yī)

strijk langs de knie (1)

8. 搂膝拗步 二

lōu xī ào bù (èr)

strijk langs de knie (2)

9. 搂膝拗步 三

lōu xī ào bù (sān)

strijk langs de knie (3)

10. 搂膝拗步 四

lōu xī ào bù (sì)

strijk langs de knie (4)

11.	手挥琵琶	shǒu huī pí pá	de handen bespelen de luit
12.	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	naar voren en rechte vuiststoot
13.	如封似闭	rú fēng sì bì	alsof men zich verbergt
14.	豹虎推山	bào hǔ tuī shān	luipaard en tijger verschuiven de berg
15.	十字手	shí zì shǒu	de handen vormen een kruis
16.	斜搂膝拗步	xié lóu xī ào bù	strijk langs de knie (naar 45°)
17.	翻身搂膝拗步	fān shēn lóu xī ào bù	draai en strijk langs de knie
18.	揽雀尾	lǎn què wěi	de omtrek van de mussestaart tekenen
19.	斜单鞭	xié dān biān	enkele zweep (naar 45°)
	第二节	dì èr jié	deel 2
20.	肘底看捶	zhǒu dǐ kàn chuí	verborgen en zichtbare vuist
21.	倒撵猴	dào niǎn hóu	bij het teruggaan de apen verjagen
22.	斜飞式	xié fēi shì	schuin vliegen
23.	提手上势	tí shǒu shàng shì	til de hand op en naar voren
24.	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	de kraanvogel laat de vleugels glanzen

25.	搂膝拗步	lóu xī ào bù	strijk langs de knie
26.	海底针	hǎi dǐ zhēn	naald in de zeebodem steken
27.	扇通背	shàn tōng bèi	handen en rug als een waaier
28.	翻身撇身捶	fān shēn piē shēn chuí	draai en verborgen vuistslag
29.	卸步搬拦捶	xiè bù bān lán chuí	terug en rechte vuiststoot
30.	揽雀尾	lǎn què wěi	de omtrek van de mussestaart tekenen
31.	云手 一	yún shǒu (yī)	wolkenhanden (1)
32.	云手 二	yún shǒu (èr)	wolkenhanden (2)
	第三节	dì sān jié	deel 3
33.	高探马	gāo tàn mǎ	van boven verkennen
34.	披身踢脚 一	pī shēn tī jiǎo (yī)	om het lichaam hangen en voettrap (1)
35.	披身踢脚 二	pī shēn tī jiǎo (èr)	om het lichaam hangen en voettrap (2)
36.	转身蹬脚	zhuǎn shēn dēng jiǎo	draai en hieltrap
37.	进步栽捶	jìn bù zāi chuí	naar voren en hamerslag
38.	翻身撇身捶	fān shēn piē shēn chuí	draai en verborgen vuistslag

39.	翻身二起脚	fān shēn èr qǐ jiǎo	draai en dubbele trap
40.	退步打虎	tuì bù dǎ hǔ	terug en de tijger slaan
41.	右蹬脚	yòu dēng jiǎo	hieltrap rechts
42.	双峰贯耳	shuāng fēng guàn ěr	met de vuisten de oren raken
43.	披身踢脚	pī shēn tī jiǎo	om het lichaam hangen en voettrap
44.	转身蹬脚	zhuǎn shēn dēng jiǎo	draai en hieltrap
45.	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	naar voren en rechte vuiststoot
46.	如封似闭	rú fēng sì bì	alsof men zich verbergt
47.	豹虎推山	bào hǔ tuī shān	luipaard en tijger verschuiven de berg
48.	十字手	shí zì shǒu	de handen vormen een kruis
49.	斜搂膝拗步	xié lóu xī ào bù	strijk langs de knie (naar 45°)
50.	翻身搂膝拗步	fān shēn lóu xī ào bù	draai en strijk langs de knie
51.	揽雀尾	lǎn què wěi	de omtrek van de mussestaart tekenen
52.	斜单鞭	xié dān biān	enkele zweep (naar 45°)

第四节

53. 野马分鬃 一
54. 野马分鬃 二
55. 野马分鬃 三
56. 玉女穿梭 一
57. 玉女穿梭 二
58. 野马分鬃
59. 玉女穿梭 三
60. 玉女穿梭 四
61. 揽雀尾
62. 云手

dì sì jié

deel 4

yé mǎ fēn zōng (yī)

het wilde paard schudt zijn manen (1)

yé mǎ fēn zōng (èr)

het wilde paard schudt zijn manen (2)

yé mǎ fēn zōng (sān)

het wilde paard schudt zijn manen (3)

yù nǚ chuān suō (yī)

de schone dame weeft (1)

yù nǚ chuān suō (èr)

de schone dame weeft (2)

yé mǎ fēn zōng

het wilde paard schudt zijn manen

yù nǚ chuān suō (sān)

de schone dame weeft (3)

yù nǚ chuān suō (sì)

de schone dame weeft (4)

lǎn què wěi

de omtrek van de mussestaart tekenen

yún shǒu

wolkenhanden

第五节

63. 下势
64. 金鸡独立 一
65. 金鸡独立 二

dì wǔ jié

deel 5

xià shì

lage houding

jīn jī dú lì (yī)

de gouden haan staat op één been (1)

jīn jī dú lì (èr)

de gouden haan staat op één been (2)

66.	倒撵猴	dào niǎn hóu	bij het teruggaan de apen verjagen
67.	斜飞势	xié fēi shì	schuin vliegen
68.	提手上式	tí shǒu shàng shì	til de hand op en naar voren
69.	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	de kraanvogel laat de vleugels glanzen
70.	搂膝拗步	lōu xī ào bù	strijk langs de knie
71.	海底针	hǎi dǐ zhēn	naald in de zeebodem steken
72.	扇通背	shàn tōng bèi	handen en rug als een waaier
73.	翻身撇身捶	fān shēn piē shēn chuí	draai en verborgen vuistslag
74.	上步搬拦捶	shàng bù bān lán chuí	naar voren en rechte vuiststoot
75.	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	naar voren en de omtrek van de mussestaart tekenen
76.	云手	yún shǒu	wolkenhanden
	第六节	dì liù jié	deel 6
77.	高探马	gāo tàn mǎ	van boven verkennen
78.	迎面掌	yíng miàn zhǎng	met de handpalm naar voren
79.	翻身摆莲脚	fān shēn bǎi lián jiǎo	draai en lotustrap

80.	搂膝拗步	lóu xī ào bù	strijk langs de knie
81.	指裆捶	zhǐ dāng chuí	vuiststoot naar het kruis
82.	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	naar voren en de omtrek van de mussestaart tekenen
83.	下势	xià shì	lage houding
84.	上步七星	shàng bù qī xīng	naar voren en de zeven sterren
85.	退步跨虎	tuì bù kuà hǔ	terug om de tijger te berijden
86.	转身扑面掌	zhuǎn shēn pū miàn zhǎng	draai en met de handpalm naar voren vallen
87.	转身摆莲	zhuǎn shēn bǎi lián	draai en tweehandige lotus
88.	弯弓射虎	wān gōng shè hǔ	span de boog en schiet op de tijger
89.	上步错捶	shàng bù cuò chuí	naar voren en rollende vuistslag
90.	迎面掌	yíng miàn zhǎng	met de handpalm naar voren
91.	翻身撇身捶	fān shēn piē shēn chuí	draai en verborgen vuistslag
92.	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	naar voren en de omtrek van de mussestaart tekenen
93.	单鞭	dān biān	enkele zweep
94.	合太极	hé tài jí	afsluiting