

太极拳

tàijíquán

二十四式

èrshísì shì

预备	yù bèi	apertura	
1 起势	qǐ shì	iniziare	nord, poi palla a dx
2 左右野马分鬃	zuǒ yòu yě mǎ fēn zōng	una carezza sulla criniera di un cavallo selvatico parare a dx e sx	avanti 3 passi a ovest
3 白鹤晾翅	bái hè liàng chì	la gru bianca spiega le ali doppia parata in alto e in basso spazzando via	1/2 passo a ovest
4 左右搂膝拗步	zuǒ yòu lōu xī ǎo bù	sfiorare il ginocchio e ruotare sui due lati passi avanti per parare e colpire a sx e dx	avanti 3 passi a ovest
5 手挥琵琶	shǒu huī pípa	la mano suona il liuto afferrare un braccio, trovare la stabilità e fare leva	1/2 passo a ovest
6 左右倒卷肱	zuǒ yòu dào juǎn gōng	indietreggiare ruotando le braccia dalle due parti passi indietro ruotando il braccio e respingendo	indietro 4 passi a ovest
7 左揽雀尾	zuǒ lǎn què wěi	afferrare la coda dell'uccello a sx péng lǚ jǐ àn: parare, tirare, spingere e respingere	fermo a ovest
8 右揽雀尾	yòu lǎn què wěi	afferrare la coda dell'uccello a xx ruotare a dx e ripetere	ruotare da ovest a est fermo a est
9 单鞭	dān biān	la frusta un colpo al mento sul lato (gōu) e un colpo in avanti	ruotare a ovest e passo avanti
10 云手	yún shǒu	le nuvole spostare e spingere giù mentre si cammina di lato	3 passi a ovest faccia a nord
11 单鞭	dān biān	la frusta un colpo al mento sul lato (gōu) e un colpo in avanti	fermo a ovest
12 高探马	gāo tàn mǎ	accarezzare un cavallo	mezzo passo a ovest
13 右蹬脚	yòu dēng jiǎo	calcio con il piede dx	passo a ovest-sud calcio a ovest
14 双峰贯耳	shuāng fēng guàn ěr	colpire le orecchie dell'avversario con entrambi i pugni	passo a ovest-nord
15 转身左蹬脚	zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	rotazione e calcio col piede sx calcio di tallone a sx	ruotare a sud, calcio terminare con il gōu verso est terminare con il gōu
16 左下势独立	zuǒ xià shì dú lì	spinta verso il basso con la gamba sx forma bassa poi su una gamba sola sx	verso est terminare con il gōu
17 右下势独立	yòu xià shì dú lì	spinta verso il basso con la gamba dx forma bassa poi su una gamba sola dx	verso est
18 左右穿梭	zuǒ yòu chuān suō	fare la spola a sx e a dx doppia parata a dx e sx a 45 gradi	con passi a nord est, sud est e nord est
19 海底针	hǎi dǐ zhēn	l'ago sul fondo del mare parare e colpire a terra con passo vuoto, molto bassi	mezzo passo, colpire a est
20 扇通臂	shàn tōng bèi	movimento del braccio mani come ventaglio	passo a est
21 转身搬拦捶	zhuǎn shēn bān lán chuí	girare, schivare, parare e colpire col pugno roteare il pugno dx con passo vuoto di tallone, ruotare parando a ovest e caricare il pugno	ruotare da est a ovest con faccia a sud passo a ovest
22 如封似闭	rú fēng sì bì	chiusura apparente liberare le mani e spingere a sx	ovest
23 十字手	shí zì shǒu	incrociare le mani ruotare a nord, aprire le braccia e raccogliere a dx	da ovest a nord
24 收势	shōu shì	chiudere offrire e lasciare	nord
还原	huán yuán	posizione iniziale	nord