



Taiji Quan stile Chen - Forma 56 da competizione

- 1. Preparazione**
(Yu Bei Shi)
- 2. Il guerriero di Buddha pesta il mortaio - a destra**
(You Jin Gang Dao Dui)
- 3. Pigro nell'allacciare la veste**
(Lan Zha Yi)
- 4. Sei sigilli e quattro chiusure - a destra**
(You Liu Feng Si Bi)
- 5. La frusta singola - a sinistra**
(Zuo Dan Bian)
- 6. Deviare, parare e colpire con i pugni**
(Ban Lan Chui)
- 7. Il pugno che protegge il cuore**
(Hu Xin Chui)
- 8. L'airone bianco spiega le ali**
(Bai He Liang Chi)
- 9. Passo obliquo con torsione**
(Xie Xing Ao Bu)
- 10. Sollevare il ginocchio, spingere e premere con i palmi**
(Ti Shou)
- 11. Avanzare con torsione**
(Qiang Tang)
- 12. Nascondere la mano e colpire con il pugno - a destra**
(You Yan Shou Gong Chui)
- 13. Parare con i pugni**
(Pi Shen Chui)
- 14. Inclinare il dorso**
(Bei Zhe Kao)
- 15. Il drago blu emerge dall'acqua**
(Qing Long Chu Shui)
- 16. Tagliare con il palmo**
(Zhan Shou)
- 17. Lanciare i fiori attorno e mostrare le maniche**
(Fan Hua Wu Xiu)
- 18. Strappare i fiori dal fondo del mare**
(Hai Di Fan Hua)
- 19. Nascondere la mano e colpire con il pugno - a sinistra**
(Zuo Yan Shou Gong Chui)
- 20. Sei sigilli e quattro chiusure - a sinistra**
(Zuo Liu Feng Si Bi)
- 21. La frusta singola - a destra**
(You Dan Bian)
- 22. Muovere le mani come nuvole - a destra**
(Yun Shou)
- 23. Muovere le mani come nuvole - a sinistra**
(Yun Shou)
- 24. Carezzare il collo del cavallo**
(Gao Tan Ma)
- 25. Cannoni in serie - a destra**
(You Lian Zhu Pao)
- 26. Cannoni in serie - a sinistra**
(Zou Lian Zhu Pao)
- 27. Il Fulmine attraversa la schiena**
(Shan Tong Bei)
- 28. Colpire l'inguine con il pugno**
(Zhi Dang Chui)

- | | |
|---|---|
| <p>29. La scimmia bianca offre il frutto (Bai Yuan Xian Guo)</p> <p>30. Pressare con entrambe la mani (palmi) (Shuang Tui Zhang)</p> <p>31. Avvolgimento al centro (Zhong Pan)</p> <p>32. Trucco in avanti (Qian Zhao)</p> <p>33. Trucco all'indietro (Hou Zhao)</p> <p>34. Dividere la criniera del cavallo selvaggio - a destra (You Ye Ma Fen Zhong)</p> <p>35. Dividere la criniera del cavallo selvaggio - a sinistra (Zuo Ye Ma Fen Zong)</p> <p>36. Calcio a fior di loto e schiacciarsi a terra (Bai Lian Die Cha)</p> <p>37. Il gallo d'oro sta su una gamba - destra e sinistra (Zuo You Jin Ji Du Li)</p> <p>38. Passo indietro roteando le braccia (Dao Juan Gong)</p> <p>39. Passo indietro pressando il gomito (Tui Bu Ya Zhou)</p> <p>40. Schiaffeggiare il piede (Ca Jiao)</p> <p>41. Scalciare con il tallone (Deng Yi Gen)</p> <p>42. Strappare i fiori dal fondo del mare (Hai Di Fan Hua)</p> | <p>43. Colpire il suolo col pugno (Jin Di Chui)</p> <p>44. Girare il corpo e doppio calcio saltato (Fan Shen Er Qi Jiao)</p> <p>45. Battere entrambi i piedi (Shuang Zhen Jiao)</p> <p>46. Calcio col tallone (Deng Jiao)</p> <p>47. La bella ragazza lavora alla spola (Yu Nu Chuan Suo)</p> <p>48. Sgomitare agevolmente (Shun Luan Zhou)</p> <p>49. Bombe avvolte (Guo Bian Pao)</p> <p>50. Il drago striscia al suolo (Que Di Long)</p> <p>51. Passo avanti per formare le Sette Stelle (Shang Bu Qi Xing)</p> <p>52. Indietreggiare cavalcando la tigre (Tui Bu Kua Hu)</p> <p>53. Ruotare il corpo e calcio a fior di loto (Zhuan Shen Bai Lian)</p> <p>54. Cannonate alla testa (Dang Tou Pao)</p> <p>55. Il guerriero di Buddha pesta il mortaio - a sinistra (Zuo Jin Gang Dao Dui)</p> <p>56. Chiusura (Shou Shi)</p> |
|---|---|