



www.stonetempletao.it  
www.chentaijiquan.it

## TAIJI QUAN STILE CHEN: LAO JIA ER LU (Pao Cui)

Posizione	Nome in <a href="#">cinese</a>	Nome in <a href="#">italiano</a>
1	yu bei shi	Preparazione
2	jing gang dao dui	Il guerriero di Buddha pesta il mortaio
3	lan zha yi	Pigro nell'allacciare la veste
4	liu feng si bi	Sei sigilli e quattro chiusure
5	dan bian	Frusta semplice
6	hu xin quan	Il pugno che protegge il cuore
7	xie xing	Passo obliquo
8	jing gang dao dui	Il Guerriero di Buddha pesta il mortaio
9	pie shen chui	Inclinare la schiena
10	zhi dang quan	Pugno all'inguine
11	zhan shou	La mano che taglia
12	fanshen wu xiu	Avvolgere i fiori e agitare le maniche
13	yan shou hong quan	Nascondere la mano e colpire di pugno
14	yao lan zhou	Girare il bacino e bloccare con il gomito
15	da yun shou xiao yun shou	Mani come grandi nuvole e come piccole nuvole
16	yu nü chuan shuo	La ragazza di giada lavora alla spola
17	tao qi long	Cavalcare all'indietro il drago
18	yan shou hong quan	Nascondere la mano e colpire di pugno
19	Guo bian	Avvolgere i petardi
20	shuo tou shi	Posizione della testa dell'animale
21	pi jia zi	Dividere la posizione
22	fan shen wu xiu	Avvolgere i fiori e agitare le maniche
23	yan shou hong quan	Nascondere la mano e colpire di pugno
24	fu hu	Soggiogare la tigre
25	mo mei hong	Colpire strinando il sopracciglio
26	huang long san jiao shui	Il drago giallo agita l'acqua tre volte
27	zuo chong	Scagliarsi a sinistra
28	you chong	Scagliarsi a destra
29	yan shou hong quan	Nascondere la mano e colpire di pugno
30	shao dang tui	Spazzare con la gamba

31	yan shou hong quan	Nascondere la mano e colpire di pugno
32	quan pao chui	Cannoni in serie
33	yan shou hong quan	Nascondere la mano e colpire di pugno
34	dao cha	Colpire con i polsi incrociati
35	zuo you erh hong	Attaccare due volte con gli avambracci sinistro e destro
36	hui tou dan tou pao	Il cannone ruota la testa
37	taiji pao	Cannoni Taiji
38	yao lan zhou	Muoversi e bloccare con il gomito
39	shun lan zhou	Gomitata semplice
40	wuo di pao	Il cannone esce dal petto
41	hui tou jing lang zhi ru	Andare dritti nel pozzo
42	jin gang dao dui	Il guerriero di Buddha (Jin Gang) pesta il mortaio
43	shou shi	Conclusione