



www.stonetempletao.it  
www.chentaijiquan.it

## TAIJI QUAN STILE CHEN: LAO JIA YI LU

Posizione	Nome in <u>cinese</u>	Nome in <u>italiano</u>
	Yu Bei Shi	Preparazione
1	太极起势 Tai Ji Qi Shi	Apertura del Taiji
2	金刚捣碓 Jin Gang Dao Dui	Il guerriero di Buddha pesta nel mortaio
3	懒扎衣 Lan Zha Yi	Pigro nell'allacciare la veste
4	六封四闭 Liu Feng Si Bi	Sei sigilli e quattro chiusure
5	单鞭 Dan Bian	Frusta semplice
6	金刚捣碓 Jin Gang Dao Dui	Il guerriero di Buddha pesta nel mortaio
7	白鹅亮翅 Bai He Liang Chi	La gru bianca spiega le ali
8	斜行 Xie Xing	Passo obliquo
9	搂膝 Lou Xi	Spazzare il ginocchio
10	拗步 Qian Tang Ao bu	Avanzare verso l'altare
11	斜形 Xie Xing	Passo obliquo
12	搂膝 Lou Xi	Spazzare il ginocchio
13	拗步 Qian Tang Ao bu	Avanzare verso l'altare
14	掩手肱拳 Yan Shou Gong Quan	Nascondere la mano e colpire col pugno
15	金刚捣碓 Jin Gang Dao Dui	Il guerriero di Buddha pesta nel mortaio
16	撇身捶 Pie Shen Chui	Colpo di pugno col corpo inclinato
17	青龙出水 Qing Long Chu Shui	Il drago verde emerge dall'acqua
18	双推手 Shuang Tui Shou	Spinta con le due mani
19	肘底看拳 Zhou Di Kan Quan	Il pugno sotto il gomito
20	倒卷肱 Dao Juan Gong	Indietreggiare ruotando le braccia
21	白鹅亮翅 Bai He Liang Chi	La gru bianca spiega le ali
22	斜形 Xie Xing	Passo obliquo
23	闪通背 Shang Tong Bei	Il fulmine attraversa la schiena
24	掩手肱拳 Yan Shou Gong Quan	Nascondere la mano e colpire col pugno
25	六封四闭 Liu Feng Si Bi	Sei sigilli e quattro chiusure
26	单鞭 Dan Bian	Frusta semplice

27	云手 Yun Shou	Muovere le mani come le nuvole
28	高探马 Gao Tan Ma	Accarezzare la criniera del cavallo
29	右擦脚 You Ca Jiao	Colpire con la mano il piede a destra
30	左擦脚 Zuo Ca Jiao	Colpire con la mano il piede a sinistra
31	左蹬一跟 Zuo Deng Yi Gen	Dare un colpo di tallone a sinistra
32	前趟拗步 Qian Tang Ao Bu	Avanzare verso l'altare
33	击地捶 Ji Di Chui	Il pugno colpisce la terra
34	踢二起 Ti Er Qi	Doppio calcio volante
35	护心拳 Hu Xin Quan	Il pugno protegge il cuore
36	旋风脚 Xuan Feng Jiao	Calcio ciclone
37	右蹬一跟 You Deng Yi Gen	Dare un colpo di tallone a destra
38	掩手肱拳 Yan Shou Gong Quan	Nascondere la mano e colpire col pugno
39	小擒打 Xiao Qin Da	Piccola cattura e colpire
40	抱头推山 Bao Tui Tai Shan	Prendere la testa e spingere la montagna
41	六封四闭 Liu Feng Si Bi	Sei sigilli e quattro chiusure
42	单鞭 Dan Bian	Frusta semplice
43	前招 Qian Zhou	Finta in avanti
44	后招 Hou Zhou	Finta all'indietro
45	野马分鬃 Ye Ma Fen Zong	Separare le criniera del cavallo selvaggio
46	六封四闭 Liu Feng Si Bi	Sei sigilli e quattro chiusure
47	单鞭 Dan Bian	Frusta semplice
48	玉女穿梭 Yu Nu Chuan Suo	La fanciulla di giada lancia la spola
49	懒扎衣 Lan Zha Yi	Pigro nell'allacciare la veste
50	六封四闭 Liu Feng Si Bi	Sei sigilli e quattro chiusure
51	单鞭 Dan Bian	Frusta semplice
52	云手 Yun Shou	Muovere le mani come le nuvole
53	摆脚踏岔 Bai Jiao Die Cha	Colpire il piede e andare in spaccata
54	金鸡独立 Jin Ji Du Li	Il gallo d'oro sta su una zampa
55	倒卷肱 Dao Juan Gong	Indietreggiare ruotando le braccia
56	白鹅亮翅 Bai e Liang Chi	La gru bianca spiega le ali
57	斜形 Xie Xing	Passo obliquo
58	闪通背 Shang Tong Bei	Il fulmine attraversa la schiena
59	掩手肱拳 Yan Shou Gong Quan	Nascondere la mano e colpire col pugno
60	六封四闭 Liu Feng Si Bi	Sei sigilli e quattro chiusure
61	单鞭 Dan Bian	Frusta semplice

62	云手 Yun Shou	Muovere le mani come le nuvole
63	高探马 Gao Tan Ma	Accarezzare la criniera del cavallo selvaggio
64	十字脚 Shi Zhi Jiao	Spazzare il loto incrociando le mani
65	指裆捶 Zhi Dang Chui	Pugno all'inguine
66	猿猴献果 Yuan Hou Tan Guo	La scimmia bianca offre il frutto
67	单鞭 Dan Bian	Frusta semplice
68	雀地龙 Que Di Long	Il drago si abbassa al suolo
69	上步七星 Shang bu Qi Xing	Avanzare verso le sette stelle
70	下步跨肱 Xia bu Kua Gong	Indietreggiare come una tigre
71	转身双摆莲 Zhuan Shen Shuang Bai Lian	Girare e spazzare il loto con le due mani
72	当头炮 Dang Tou Pao	I pugni cannoni
73	金刚捣碓 Jin gang Dao dui	Il guerriero di Buddha pesta nel mortaio
74	收势 Shou shi	Chiusura