

杨式十式

yáng shíshì

Yang Style 10-Movement Form Yang 10-es forma

1. 无极势 wújí shì Commencing posture
Nytás
2. 倒卷肱 dàojuǎngōng Repulse monkey
Majmok visszaterelése
3. 搂膝拗步 lǒuxī àobù Brush knee in twist step
Térdsöprés
4. 野马分鬃 yěmǎ fēnzōng Part the wild horse's mane
Vadló sörényének szétválasztása
5. 云手 yúnshǒu Wave hands like clouds
Felhőben járó kezek
6. 金鸡独立 jīnjī dúlì Golden rooster stands on one leg
Aranykakas egylábon áll
7. 蹬脚 dēngjiǎo Kick with heel
Sarokrúgás
8. 双峰贯耳 shuāngfēng guàn'ěr Strike opponent's ears with both fists
Ökölütés fülre
9. 揽雀尾 lǎnquèwěi Grasp peacock's tail
Ragadd meg a madár farkát
10. 十字手 shízìshǒu Cross hands
keresztező kezek
10. 太极还原 tàijí huányuán Closing posture
Zárás