

杨式二十四式 yáng èrshísìshì

Yang Style 24-Movement Form

Yang 24-es forma

- | | | | |
|-----|------|----------------|--|
| 1. | 无极势 | wújí shì | Commencing posture
Nyitás |
| 2. | 野马分鬃 | yěmǎ fēnzōng | Part wild horse's mane
Vadló sörényének szétválasztása |
| 3. | 白鹤亮翅 | báihè liàngchì | White crane spreads its wings
Fehér daru kiterjeszti szárnyát |
| 4. | 搂膝拗步 | lōuxī àobù | Brush knee in twist step
Térdsöprés |
| 5. | 手挥琵琶 | shǒuhuī pípa | Play Pipa
Hárfa pengetése / Játék a gitáron |
| 6. | 倒卷肱 | dàojuǎngōng | Repulse monkey
Majmok visszaterelése |
| 7. | 左揽雀尾 | zuǒ lǎnquèwěi | Grasp peacock's tail (left)
Ragadd meg a madár farkát (bal) |
| 8. | 右揽雀尾 | yòu lǎnquèwěi | Grasp peacock's tail (right)
Ragadd meg a madár farkát (jobb) |
| 9. | 单鞭 | dānbiān | Single whip
Egyenes ostor |
| 10. | 云手 | yúnshǒu | Wave hands like clouds
Felhőben járó kezek |
| 11. | 单鞭 | dānbiān | Single whip
Egyenes ostor |
| 12. | 高探马 | gāotànmǎ | High pat on horse
Ló hátának paskolása |
| 13. | 右蹬脚 | yòu dēngjiǎo | Kick with right heel |

14.	双峰贯耳	shuāngfēng guàn'ěr	Sarokrúgás (jobb) Strike opponent's ears with both fists Ökölütés fülre
15.	转身左蹬脚	zhuǎnshēn zuǒ dēngjiǎo	Turn body and kick with left heel Fordulás és sarokrúgás (bal)
16.	左下势独立	zuǒ xiàshì dúlì	Snake creeps down, golden rooster stands on left leg Kígyó a földre lapul, aranykakas egy lábbon áll
17.	右下势独立	yòu xiàshì dúlì	Snake creeps down, golden rooster stands on right leg Kígyó a földre lapul, aranykakas egy lábbon áll
18.	玉女穿梭	yùnnǚ chuānsuō	Jade lady moves shuttles Szép hölgy dolgozik a szövőszéken
19.	海底针	hǎidǐzhēn	Look for needle at sea bottom Tű a tenger fenekén
20.	闪通背	shǎntōngbèi	Open hands like a fan Legyezőnyitás
		(扇 shàn; 臂 bì)	
21.	转身搬拦捶	zhuǎnshēn bānlánchuí	Turn, deflect, parry and punch Fordulás, háritás, és ütés
22.	如封似闭	rúfēng sībì	Apparent close-up Látszólagos zárás
23.	十字手	shízìshǒu	Cross hands Öleld át a tigris (keresztező kezek)
24.	太极还原	tàijí huányuán	Closing posture Zárás