

陈式 十八式

chénsì shíbāshì

Chen Style 18-Movement Form Chen 18-as forma

1. 太极起式 tàijí qǐshì Commencing posture
Nytás
2. 金刚捣碓 jīngāng dǎodùi Buddha's warrior pounds mortar
Buddha harcosa mozsarat üt
3. 懒扎衣 lǎnzhāyī Lazily ties robe
Lazán feltúri a ruhát
4. 六封四闭 liùfēng sìbì Six sealing and four closure
Hat pecsét és négy zárás
5. 单鞭 dānbīān Single whip
Egyenes ostor
6. 白鹤亮翅 báihe liàngchì White crane spreads its wings
Fehér daru kiterjeszti szárnyát
7. 挥臂振脚 huībì zhènjiǎo Wield arm and stamp foot
Söprő kezek és dobbantás
8. 斜行 xiéxíng Diagonal posture
Lépés ferdén
9. 虚步初收 xūbù chūshōu Collect with hands in empty stance
Üres állás és összegyűjtés a kezekkel
10. 搂膝拗步 lǒuxī àobù Brush knee in twist step
Térdsöprés
11. 斜行 xiéxíng Diagonal posture
Lépés ferdén
12. 虚步再收 xūbù zàishōu Collect with hands again in empty stance
Üres állás és összegyűjtés újra
13. 搂膝拗步 lǒuxī àobù Brush knee in twist step

14.	掩手肱拳	yǎnshǒu gōngquán	Térdsöprés Cover hand and punch with fist Kéz elrejtése és ütés
15.	倒卷肱	dàojuǎngōng	Step backward and whirl arms Majmok visszaverése
16.	推山	tuīshān	Push mountain Hegy eltolása
17.	转身摆莲	zhuǎnshēn bǎilián	Turn body and lotus kick Fordulás lótuuszrúgással
18.	当头炮	dāngtóu pào	Strike head like cannon Ágyúütés arcra
19.	金刚捣碓	jīngāng dǎodùi	Buddha's warrior pounds mortar Buddha harcosa mozsarat üt
20.	合太极	hé tàijí	Closing posture Zárás