

四十二式

sìshíèr shì

42-Movement Form 42-es versenyforma

1. 太极起势 tàijíqǐshì Commencing posture
Nytás
2. 右揽雀尾 yòu lǎnquèwěi Grasp peacock's tail (right)
Ragadd meg a madár farkát (jobb)
3. 左单鞭 zuǒ dānbiān Single whip (left)
Egyenes ostor (bal)
4. 提手 tíshǒu Lift hands
Emelő kezek
5. 白鹤亮翅 báihe liàngchì White crane spreads wings
Fehér daru kiterjeszti szárnyát
6. 搂膝拗步 lǒuxī àobù Brush knee in twist step (both sides)
Térdsöprés
7. 撇身捶 piēshēnchuí Dodge body and punch
Kitérés és ütés
8. 捋挤势 lǚjǐshì Roll back and squeeze
Hárítás (lehúzás) és préselés
9. 进步搬拦捶 jìnbù bānlánchuí Advance, deflect, parry and punch
Előre lépés, háritás és ütés
10. 如封似闭 rúfēng sībì Apparent close-up
Látszólagos zárás
11. 开合手 kāihé shǒu Open and close hands
Nytás és zárás a kezekkel
12. 右单鞭 yòu dānbiān Single whip (right)
Egyenes ostor (jobb)

13.	肘底捶	zhǒudǐchuí	Fist under elbow Ököl a könyök alatt
14.	转身推掌	zhuǎnshēn tuīzhǎng	Turn body and push palm Fordulás és tolás tenyérrel
15.	玉女穿梭	yùnnǚ chuānsuō	Jade lady moves shuttles Szép hölgy dolgozik a szövőszéken
16.	右左蹬脚	yòuzuǒ dēngjiǎo	Heel kick on both sides Sarokrúgás mindkét oldalra
17.	掩手肱捶	yǎnshǒu gōngchuí	Hide hand and punch with fist Kezek elrejtése és ökölütés
18.	野马分鬃	yěmǎ fēnzōng	Part wild horse's mane Vadló sörényének szétválasztása
19.	云手	yúnshǒu	Wave hands like clouds Felhőben járó kezek
20.	独立打虎	dúlì dǎhǔ	Beat tiger on single leg Üsd a tigrist fél lábon
21.	右分脚	yòu fēnjiǎo	Right toe kick Lábujj-rúgás (jobb)
22.	双峰贯耳	shuāngfēng guàn'ěr	Strike opponent's ears with both fists Ökölütés a fülekre
23.	左分脚	zuǒ fēnjiǎo	Left toe kick Lábujj-rúgás (bal)
24.	转身拍脚	zhuǎnshēn pāijiǎo	Turn body and slap foot Fordulás és lábra csapás
25.	进步栽捶	jìnbù zāichuí	Advance and punch down Előre lépés és ütés lefelé
26.	斜飞势	xié fēishì	Oblique flying posture

27.	单鞭下势	dānbiān xiàshì	Ferdén repülés Single whip and snake creeps down Kígyó a földre lapul
28.	金鸡独立	jīnjī dúlì	Golden rooster stands on one leg Aranykakas egy lábbon áll
29.	退步穿掌	tuìbù chuānzhǎng	Step back and pierce palm Hátra lépés és szúrás tenyérrel
30.	虚步压掌	xūbù yāzhǎng	Press palm in empty stance Nyomás tenyérrel üres állásban
31.	独立托掌	dúlì tuōzhǎng	Stand on one leg and raise palm Egy lábbon állva emelés tenyérrel
32.	马步靠	mǎbùkào	Lean in horse stance Lóállás és testlökés
33.	转身大捋	zhuǎnshēn dàlǚ	Turn body and roll back Fordulás és háritás
34.	歇步擒打	xiēbù qíndǎ	Capture and strike in empty stance Pihenő állásban megragadás majd ütés
35.	穿掌下势	chuānzhǎng xiàshì	Pierce palm and push down Kígyó a földre lapul tenyérszúrással
36.	上步七星	shàngbù qīxīng	Step forward to form seven star Előrelépés hét-csillag állásba
37.	退步跨虎	tuìbù kuàhǔ	Step back and straddle tiger Hátralépés és a tigris meglovaglása
38.	转身摆莲	zhuǎnshēn bǎilián	Turn body and lotus kick Fordulás és lótuuszrúgás
39.	弯弓射虎	wāngōng shèhǔ	Draw bow and shoot tiger Feszítsd az íjat és lódd a tigrist

- | | | | |
|-----|-------------|----------------|--|
| 40. | 左揽雀尾 | zuǒ lǎnquèwěi | Grasp peacock's tail (left)
Ragadd meg a madár farkát (bal) |
| 41. | 十字手 | shízìshǒu | Cross hands
Öleld át a tigrist (keresztező kezek) |
| 42. | 太极还原 | tàijí huányuán | Closing posture
Zárás |