

# 陈式老架一路

chènshì lǎojià yílù

Chen Style Laojia Yilu

## 1. 无极势

wújíshì

Wuji commencing posture

Kezdő forma

## 2. 金刚捣碓

jīngāng dǎodui

Buddha's warrior pounds mortar

Buddha harcosa mozsarat dönget

## 3. 揽擦衣

lǎn cāyī

Lazily tie robe

Lustán felkötni a ruhát

## (懒扎衣)

(lǎn zhāyī)

## 4. 六封四闭

liùfēng sìbì

Six sealing and four closure

Hatszoros pecsét és négyszeres lezárás

## 5. 单鞭

dānbiān

Single whip

Egykezes ostorcsapás

## 6. 金刚捣碓

jīngāng dǎodui

Buddha's warrior pounds mortar

Buddha harcosa mozsarat dönget

## 7. 白鹅(鹤)亮翅

bái'é(hè) liàngchì

White goose (crane) spreads its wings

Fehér daru (liba) kiterjeszti szárnyát

## 8. 斜行

xié xíng

Diagonal posture

Átlós állás

## 9. 初收(搂膝)

chūshōu (lōuxī)

Collect with hands (brush knees)

Összegyűjtés a kezekkel

## 10. 前趟拗步

qiāntāng àobù

Advance carefully in twist steps

Lépés mindkét oldalra azonos kézzel és lábbal

## 11. 斜行

xié xíng

Diagonal posture

Átlós állás

## 12. 再收(搂膝)

zàishōu (lōuxī)

Collect with hands again (brush knees)

Összegyűjtés a kezekkel még egyszer

## 13. 前趟拗步

qiāntāng àobù

Advance carefully in twist steps

			Lépés mindkét oldalra azonos kézzel és lábbal
14.	<b>掩手红(肱)拳</b>	yǎnshǒu hóng (gōng) quán	Hide hand and punch with fist Elrejtteni az öklöt és ütni
15.	<b>金刚捣碓</b>	jīngāng dǎodùi	Buddha's warrior pounds mortar Buddha harcosa mozsarat dönget
16.	<b>庇身捶</b>	bì shēn chuí	Shield body punch Ütés és az öklöt a test köré csavarni
17.	<b>青龙出水</b>	qīnglóng chūshuǐ	Green dragon emerges from water Azúr sárkány kibukkan a vízből
18.	<b>双推手</b>	shuāng tuīshǒu	Push with both hands Tolás két kézzel
19.	<b>肘底看捶</b>	zhǒudǐ kànchuí	Fist under elbow Ököl a könyök alatt
20.	<b>倒卷红(肱)</b>	dào juǎn hóng (gōng)	Step back and whirl arms Hátralépés és körzés a kar felső részével
21.	<b>白鹅亮翅</b>	bái' é liàngchì	White goose spreads its wings Fehér liba kiterjeszti szárnyát
22.	<b>斜行</b>	xié xíng	Diagonal posture Átlós állás
23.	<b>闪通背</b>	shǎn tōng bèi	Strike like a flash through back Védés és visszafordulás köröző karokkal
24.	<b>掩手红拳</b>	yǎnshǒu hóngquán	Hide hand and punch with fist Elrejtteni az öklöt és ütni
25.	<b>六封四闭</b>	liùfēng sìbì	Six sealing and four closure Hatszoros pecsét és négyszeres lezárás
26.	<b>单鞭</b>	dānbiān	Single whip Egykezes ostorcsapás
27.	<b>运手</b>	yùnshǒu	Wave hands like clouds Felhőben járó kezek

28.	<b>高探马</b>	gāo tàn mǎ	High pat horse Megragadni a ló kantárját
29.	<b>右擦脚</b>	yòu cājiǎo	Slap right foot Rúgás jobb lábbal
30.	<b>左擦脚</b>	zuǒ cājiǎo	Slap left foot Rúgás bal lábbal
31.	<b>左蹬一根</b>	zuǒ dēng yìgēn	Kick with left heel Rúgás bal sarokkal (gyökérrel)
32.	<b>前趟拗步</b>	qiāntāng àobù	Advance carefully in twist steps Lépés mindkét oldalra azonos kézzel és lábbal
33.	<b>击地捶</b>	jīdì chuí	Punch toward the ground Ütés a földre
34.	<b>踢二起</b>	tī èrqǐ	Kick twice in the air Kétszeres rúgás a levegőben
35.	<b>护心拳</b>	hùxīn quán	Protect heart with fists Szívet védő ököl
36.	<b>旋风脚</b>	xuànfēng jiǎo	Whirlwind kick Forgószél rúgás
37.	<b>右蹬一根</b>	yòu dēng yìgēn	Kick with right heel Rúgás jobb sarokkal (gyökérrel)
38.	<b>掩手红拳</b>	yánshǒu hóng quán	Hide hand and punch with fist Elrejtteni az öklöt és ütni
39.	<b>小擒打</b>	xiǎo qín dǎ	Capture and strike Kis megragadás és ütés
40.	<b>抱头推山</b>	bàotóu tuīshān	Protect head and push mountain Védni a fejet és eltolni a hegyet
41.	<b>六封四闭</b>	liùfēng sìbì	Six sealing and four closure Hatszoros pecsét és négyszeres lezárás

42.	<b>单鞭</b>	dānbiān	Single whip Egy kezes ostorcsapás
43.	<b>前招</b>	qiánzhāo	Forward trick Előre figyelni
44.	<b>后招</b>	hòuzhāo	Backward trick Hátrafelé figyelni
45.	<b>野马分鬃</b>	yémǎ fēngzōng	Part wild horse's mane Vadló sörényének szétválasztása
46.	<b>六封四闭</b>	liùfēng sìbì	Six sealing and four closure Hatszoros pecsét és négyszeres lezárás
47.	<b>单鞭</b>	dānbiān	Single whip kezes ostorcsapás
48.	<b>玉女穿梭</b>	yùnnǚ chuānsuō	Jade lady moves shuttles Jáde (szép) hölgy dolgozik a szövőszéken
49.	<b>懒扎衣</b>	lǎn zhā yī	Lazily tie coat Lustán felkötni a ruhát
50.	<b>六封四闭</b>	liùfēng sìbì	Six sealing and four closure Hatszoros pecsét és négyszeres lezárás
51.	<b>单鞭</b>	dānbiān	Single whip kezes ostorcsapás
52.	<b>运手</b>	yùnshǒu	Wave hands like clouds Felhőben járó kezek
53.	<b>摆脚</b>	bǎijiǎo	Swing leg like a fan Fordulás és rúgás ívesen
54.	<b>跌岔</b>	diēchà	Jump and split Gátülésbe ugrás
55.	<b>金鸡独立</b>	jīnjī dúlì	Golden rooster stands on one leg Aranykakas egy lábon áll

56.	<b>倒卷红</b>	dào juǎn hóng	Step back and whirl arms Hátralépés és körzés a kar felső részével
57.	<b>白鹅亮翅</b>	bái' é liàngchì	White goose spreads its wings Fehér liba kiterjeszti szárnyát
58.	<b>斜行拗步</b>	xiéxíng àobù	Step obliquely in twist step Lépés mindkét oldalra és átlós állás
59.	<b>闪通背</b>	shǎn tōng bèi	Strike like a flash through back Védés és visszafordulás köröző karokkal
60.	<b>掩手红拳</b>	yǎnshǒu hóngquán	Hide hand and punch with fist Elrejtteni az öklöt és ütni
61.	<b>六封四闭</b>	liùfēng sìbì	Six sealing and four closure Hatszoros pecsét és négyszeres lezárás
62.	<b>单鞭</b>	dānbiān	Single whip Egykezes ostorcsapás
63.	<b>运手</b>	yùnshǒu	Wave hands like clouds Felhőben járó kezek
64.	<b>高探马</b>	gāo tàn mǎ	High pat horse Megragadni a ló kantárját
65.	<b>十字脚</b>	shízì jiǎo	Cross kick Rúgás bal lábbal
66.	<b>指裆捶</b>	zhǐdāng chuí	Punch groin Ütés az ágyékra
67.	<b>猿猴献果</b>	yuánhóu xiànguǒ	Ape offers fruits Majom gyümölcsöt kínál
68.	<b>六封四闭</b>	liùfēng sìbì	Six sealing and four closure Hatszoros pecsét és négyszeres lezárás
69.	<b>单鞭</b>	dānbiān	Single whip Egykezes ostorcsapás

70.	<b>雀地龙</b>	quèdìlong	Snake creeps down Sárkány a földre lapul
71.	<b>上步七星</b>	shàngbù qīxīng	Step forward to form seven star Lépés hét csillag állásba
	<b>(骑鲸)</b>	(qí jīng)	(Straddle whale)
72.	<b>下步跨虎</b>	xiàbù kuàhǔ	Step back to straddle tiger Visszalépés és a tigris (bálna) meglovaglása
73.	<b>摆脚</b>	bǎijiǎo	Turn around and swing leg like a fan Fordulás és rúgás ívesen
74.	<b>当头炮</b>	dāngtóu pào	Strike head like cannon Ágyúlövés
75.	<b>金刚捣碓</b>	jīngāng dǎodùi	Buddha's warrior pounds mortar Buddha harcosa mozsarat dönget
76.	<b>太极还原</b>	tàijí huányuán	Closing Posture Záró forma