

24 LIIKKEEN YKSINKERTAISTETTU TAIJIQUAN (YANG-TYYLI)

Èrshísi Shì Jiānhuà Tàijíquán (Yang-shì)

I Jakso

- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| 1. Aloitusmuoto | yùbèishì / qī shì |
| 2. Villihevoson harjan jakaminen (x3) | zuōyòu yēmā fén zóng |
| 3. Valkoinen kurki levittää siipensä | bái hè liàng chì |
| 4. Harjaa polvea ja työnnä (x3) | lóu qí yào bù |
| 5. Pipansoittaja | shōu huì pípá |

II Jakso

- | | |
|---|-----------------|
| 6. Astu taakse ja torju apina (x4) | dào niān hóu |
| 7. Tartu varpusen pyrstöön –vasen puoli | zuō lān què wēi |
| 8. Tartu varpusen pyrstöön –oikea puoli | yòu lān què wēi |
| 9. Piiska | dánbián |

III Jakso

- | | |
|--|---------------------|
| 10. Pilvikädet | yùnshōu |
| 11. Piiska | dánbián |
| 12. Taputa korkeaa hevosta | góu tàn mā |
| 13. Oikean jalan kantapäätötku | yòu déng jiāo |
| 14. Lyö nyrkeillä vastustajaa korville | shuáng féng guān êr |
| 15. Vasemman jalan kantapäätötku | zòu déng jiāo |

IV Jakso

- | | |
|---|-------------------|
| 16. Käärme ryömii alas ja kultainen kukko seisoo yhdellä jalalla –vasen puoli | zuō xià shì dù lì |
| 17. Käärme ryömii alas ja kultainen kukko seisoo yhdellä jalalla –oikea puoli | yòu xià shì dù lì |
| 18. Kaunis nainen heittää sukkulaa (x2) | yù nū chuán suó |
| 19. Poimi neula merenpohjasta | hāi dì zhén |
| 20. Kädet kuin viuhka | shān tóng bì |
| 21. Käännä, torju ja lyö | bán lán chuí |
| 22. Sulkemisliike | rú féng sì bì |
| 23. Vie kädet ristiin | shízi shōu |
| 24. Lopetusmuoto | shóu shì |