World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany
Rendsburger Straße 14
20359 Hamburg
Tel.: 040/3194224
Fax: 040/3194228
E-mail: info@wctag.de
WEB: www.wctag.de

38 Forma

chen shi tai ji quan san shi ba shi

J.Misselbeck kostenloses Exemplar

Teil 1.

01	yu bei shi	Trabalho preparatório
02	jin gang dao dui	Os carimbos de Buda com o pilão
03	bai he liang chi	A grua branca estende as suas asas
04	shang san bu	Triplo passo em frente
05	xie xing	Posição Inclinada
06	lou xi	Segure o joelho e levante-o
07	qian tang ao bu	Habilidoso, em diagonal, a avançar
08	yan shou gong quan	A mão esconde o braço e o punho
09	pie shen quan	O punho segue o corpo retorcido
10	shuang tui shou	Empurre com ambas as mãos

Teil 2.

11	san huang zhang	As palmas das mãos mudam três vezes
12	zhou di kann quan	O punho mostra debaixo do cotovelo
13	dao juan gong	Caminhe para trás e vire-se nos seus braços
14	tui bu ya zhou	Dê um passo atrás e bata com o cotovelo
15	bai she tu xin	A serpente branca arranca a sua língua
16	shang tong bei	Rápido de costas evadir
17	qian tang ao bu	Habilidoso, em diagonal, a avançar
18	qing long chu shui	O dragão azul-esverdeado brota da água
19	ji di chui	Derrubar

Teil 3.

20	er ti jiao	pisar com os dois pés
21	hu xin quan	Proteger o coração com o punho
22	qian zao	Recolher desde o início
23	hou zao	Pegar de trás
24	you deng yi gen	Golpe de calcanhar direito
25	zuo deng yi gen	Golpe de calcanhar esquerdo
26	yu nu chuan suo	A Mulher de Jade atira o vaivém
27	lan zha yi	Colocar o casaco
28	liu feng si bi	Selado seis vezes e fechado quatro vezes
29	dan bian	O único chicote

Teil 4.

30	que di long	O dragão inclina-se para o chão
31	shang bu qi xing	Avançando e formando as sete estrelas
32	xiao xin da	Pequenas agarras e pancadas
33	yun shou	Mãos em círculo

(c) 1994-2024 WCTAG

World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany
Rendsburger Straße 14
20359 Hamburg
Tel.: 040/3194224
Fax: 040/3194228
E-mail: info@wctag.de
WEB: www.wctag.de

38 Forma

chen shi tai ji quan san shi ba shi

34	goa tan ma	Estique-se em direcção ao cavalo
35	shuang bai lian	Mova-se com as duas mãos contra o pé
36	dang tou pao	Bater directamente na cabeça
37	jin gang dao dui	Os carimbos de Buda com o pilão
38	shou shi	Posição de fechamento

J. Misselbeck, kostenloses Exemplar

(c) 1994-2024 WCTAG