

YangShi 85 Shi Taiji Quan

Di I Lu



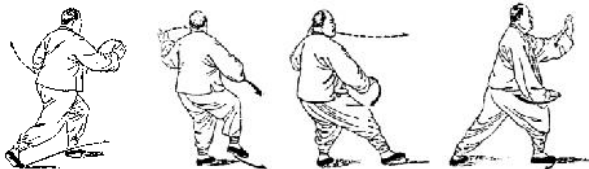








杨 式 太 极 拳

Yang Shi Tai Ji Quan

Prima parte

1. 预备式	
Yubeishi	
Preparazione	
2. 太极起式	
Taijiqishi	
Inizio della forma	
3. 揽雀尾	
Lanquewei	
Afferrare la coda del passero (zuo peng, you peng, lu, ji, an)	
4. 单鞭	
Danbian	
Frusta Singola	
5. 提手上式	
Tishou Shangshi	
Alzare le mani e avanzae di un passo	
6. 白鹤亮翅	
Baiheliangchi	
La Gru bianca distende le ali	
7. 搂膝拗步	
Louxiaobu	
Spazzare il ginocchio e Spingere	

8. 手挥琵琶	
Shouhuipiba	
Suonare il Liuto	
9. 左搂膝拗步	
Zuolouxiaobu	
Spazzare il ginocchio sx e spingere	
10. 右搂膝拗步	
Youlouxiaobu	
Spazzare il ginocchio dx e spingere	
Ripetere spazzare a sx	
11. 手挥琵琶	
Shouhuipiba	
Suonare il Liuto	
12. 左搂膝拗步	
Zuolouxiaobu	
Spazzare il ginocchio sx e spingere	
13. 进步搬拦捶	
Jinbubanchui	
Avanzare, Deviare, Parare e Colpire di Pugno	
14. 如封似闭	
Rufengsibi	
Finta Chiusura	
15. 十字手	
Shizishou	
Incrociare le mani-forma 10	

Schema delle Posizioni e delle Direzioni della Prima Parte del Taiji

