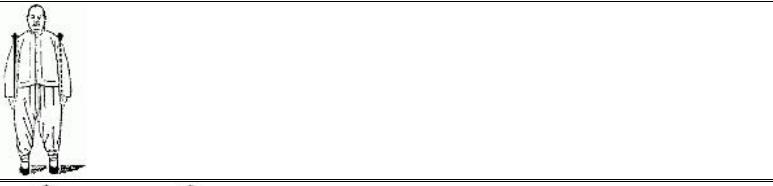
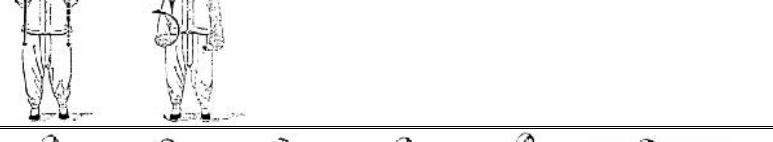
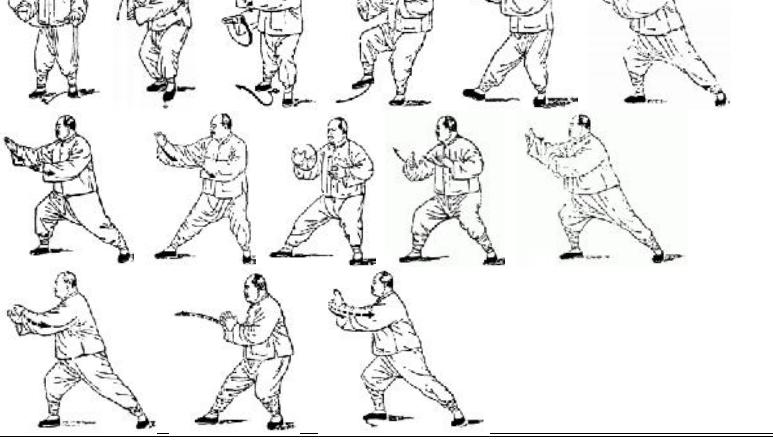
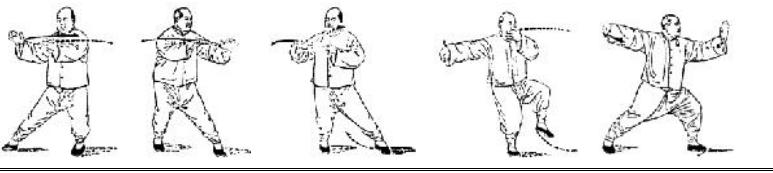


YangShi 85 Shi Taiji Quan

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. 搂雀尾	
Lanquewei	
Afferrare la coda del passero (zuo peng, you peng, lu, ji, an)	
4. 单鞭	
Danbian	
Frusta Singola	
5. 提手上式	
Tishoushangshi	
Alzare le mani e avanzare 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	

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

**Schema delle Posizioni
e delle Direzioni della
Prima Parte del Taiji**

