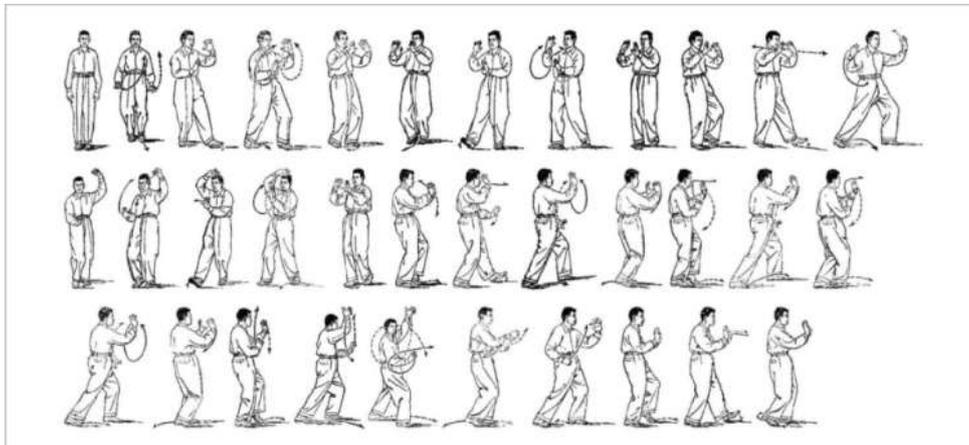




# Wu-Hao Taiji Sequence

## 武郝式太極拳



#	Hànzì	Pīnyīn	Significato
第1式	预备式	Yù bèi shì	Preparazione forma
第2式	左懒扎衣	Zuǒ lǎn zhā yī	Il pigro si allaccia la veste a sinistra
第3式	右懒扎衣	Yòu lǎn zhā yī	Il pigro si allaccia la veste a destra
第4式	单鞭	Dān biān	Frusta singola
第5式	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Sollevare le mani e avanzare
第6式	白鹅亮翅	Bái é liàng chì	La gru bianca spiega le ali
第7式	搂膝拗步	Lǒu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio e spingere
第8式	手挥琵琶势	Shǒu huī pí pá shì	Suonare il liuto
第9式	搂膝拗步	Lǒu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio e spingere
第10式	手挥琵琶势	Shǒu huī pí pá shì	Suonare il liuto
第11式	上步搬拦捶	Shàng bù bān lǎn chuí	Avanzare, bloccare e colpire col pugno
第12式	如封似闭	Rú fēng sì bì	Chiusura apparente
第13式	抱虎推山	Bào hǔ tuī shān	Abbracciare e portare la tigre alla montagna
第14式	手挥琵琶势	Shǒu huī pí pá shì	Suonare il liuto
第15式	右懒扎衣	Yòu lǎn zhā yī	Il pigro si allaccia la veste a destra
第16式	单鞭	Dān biān	Frusta singola

第17	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Sollevare le mani e avanzare
第18	肘底看捶	Zhǒu dǐ kàn chuí	Pugno sotto al gomito
第19	左倒撵猴	Zuǒ dào niǎn hóu	Arretrare e respingere la scimmia a sinistra
第20	右倒撵猴	Yòu dào niǎn hóu	Arretrare e respingere la scimmia a destra
第21	左倒撵猴	Zuǒ dào niǎn hóu	Arretrare e respingere la scimmia a sinistra
第22	右倒撵猴	Yòu dào niǎn hóu	Arretrare e respingere la scimmia a destra
第23	手挥琵琶势	Shǒu huī pí pá shì	Suonare il liuto
第24	白鹅亮翅	Bái é liàng chì	La gru bianca spiega le ali
第25	搂膝拗步	Lǒu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio e spingere
第26	手挥琵琶势	Shǒu huī pí pá shì	Suonare il liuto
第27	按势	Àn shì	Premere
第28	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	Il drago blu emerge dalle acque
第29	翻身	Fānshēn	Girarsi
第30	三阳背	Sān yǎng bèi	Tre attraverso la schiena
第31	单鞭	Dān biān	Frusta singola
第32	下势	Xià shì	Abbassarsi
第33	缠手	Yún shǒu	Mani intrecciate
第34	单鞭	Dān biān	Frusta singola
第35	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Sollevare le mani e avanzare
第36	高探马	Gāo tàn mǎ	Afferrare il cavallo in alto

第37	左伏虎势	Zuǒ fú hǔ shì	Sottomettere la tigre a sinistra
第38	右起脚	Yòu qǐ jiǎo	Calcio destro
第39	右伏虎势	Yòu fú hǔ shì	Sottomettere la tigre a destra
第40	左起脚	Zuǒ qǐ jiǎo	Calcio sinistro
第41	转身蹬脚	Zhuǎn shēn dēng jiǎo	Girarsi e calcio di suola
第42	单鞭	Dān biān	Frusta singola
第43	践步打捶	Jiàn bù dǎ chuí	Passo e pugno
第44	翻身二起	Fān shēn èr qǐ	Giro e doppio calcio
第45	披身	Pī shēn	Avvolgere il corpo
第46	退步踢脚	Tuì bù tī jiǎo	Passo indietro e calcio di scatto
第47	转身蹬脚	Zhuǎn shēn dēng jiǎo	Girarsi e calcio di suola
第48	上步搬拦捶	Shàng bù bān lǎn chuí	Avanzare, bloccare e colpire col pugno
第49	如封似闭	Rú fēng sì bì	Chiusura apparente
第50	抱虎推山	Bào hǔ tuī shān	Abbracciare e portare la tigre alla montagna
第51	手挥琵琶势	Shǒu huī pí pá shì	Suonare il liuto
第52	右懒扎衣	Yòu lǎn zhā yī	Il pigro si allaccia la veste a destra
第53	斜单鞭		Xié dān biān Frusta singola obliqua
第54	下势	Xià shì	Abbassarsi
第55	野马分鬃	Yě mǎ fēn zōng	Separare la criniera del cavallo
第56	单鞭	Dān biān	Frusta singola

第57	玉女穿梭	Yùnǚ ǔ chuānsuō	La dama di giada lancia la spola
第58	手挥琵琶势	Sho ǔ huī pí pá shì	Suonare il liuto
第59	右懒扎衣	Yòu lǎ n zhā yī	Il pigro si allaccia la veste a destra
第60	单鞭	Dān biān	Frusta singola
第61	下势	Xià shì	Abbassarsi
第62	纒手	Yún sho ǔ	Mani intrecciate
第63	单鞭	Dān biān	Frusta singola
第64	下势	Xià shì	Abbassarsi
第65	更鸡独立	Gèng jī dúlì	Gallo su una gamba sola
第66	左倒撵猴	Zuo ǔ dào niǎ n hóu	Arretrare e respingere la scimmia a sinistra
第67	右倒撵猴	Yòu dào niǎ n hóu	Arretrare e respingere la scimmia a destra
第68	左倒撵猴	Zuo ǔ dào niǎ n hóu	Arretrare e respingere la scimmia a sinistra
第69	右倒撵猴	Yòu dào niǎ n hóu	Arretrare e respingere la scimmia a destra
第70	手挥琵琶势	Sho ǔ huī pí pá shì	Suonare il liuto
第71	白鹅亮翅	Bái é liàng chì	La gru bianca spiega le ali
第72	搂膝拗步	Lo ǔ xī a ǔ o bù	Spazzolare il ginocchio e spingere
第73	手挥琵琶势	Sho ǔ huī pí pá shì	Suonare il liuto
第74	按势	Àn shì	Premere
第75	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ ǔ	Il drago blu emerge dalle acque
第76	翻身	Fānshēn	Girarsi e calcio di suola

第77	三甬背	Sān yǒng bèi	Tre attraverso la schiena
第78	单鞭	Dān biān	Frusta singola
第79	下势	Xià shì	Abbassarsi
第80	纒手	Yún shǒu	Mani intrecciate
第81	单鞭	Dān biān	Frusta singola
第82	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Solleverare le mani e avanzare
第83	高探马	Gāo tàn mǎ	Afferrare il cavallo in alto
第84	对心掌	Duì xīn zhǎng	Palmo sul plesso solare
第85	转身十字摆莲	Zhuǎn shēn shí zì bǎi lián	Voltarsi, incrociare, calcio del loto
第86	上步指裆捶	Shàng bù zhǐ dāng chuí	Avanzare, bloccare e colpire col pugno
第87	右懒扎衣	Yòu lǎn zhā yī	Il pigro si allaccia la veste a destra
第88	单鞭	Dān biān	Frusta singola
第89	下势	Xià shì	Abbassarsi
第90	上步七星	Shàng bù qī xīn	Avanzare verso le sette stelle
第91	退步跨虎	Tuì bù kuà hǔ	Passo indietro e cavalcare la tigre
第92	转脚摆莲	Zhuǎn jiǎo bǎi lián	Giro e calcio del loto
第93	弯弓射虎	Wān gōng shè hǔ	Tendere l'arco per colpire la tigre
第94	双抱捶	Shuāng bào chuí	Doppio pugno
第95	手挥琵琶势	Shǒu huī pí pá shì	Suonare il liuto
第96	收势	Shōu shì	Chiusura