

# 楊式太極拳 Yangstil Tai Chi Chuan

1. 預備式	Yü-Pei Shih	Forberedelse
2. 太極起式	Tai Chi Ch'ih Shih	Begynd Tai Chi
3. 攬雀尾	Lan Ch'üeh Wei	Hold om påfuglens hale
4. 單鞭	Tan Pien	Enkelt pisk
5. 提手	T'i Shou	Samle hænderne
6. 白鶴亮翅	Pai Ho Liang Ch'ih	Hvid trane spreder sine vinger
7. 左擽膝拗步	Tsuo Lou Hsi Niu Pu	Børst venstre knæ og skub
8. 手揮琵琶	Shou Hui P'i-P'a	Spille pipa
9. 左擽膝拗步	Tsuo Lou Hsi Niu Pu	Børst venstre knæ og skub
右擽膝拗步	Yu Lou Hsi Niu Pu	Børst højre knæ og skub
左擽膝拗步	Tsuo Lou Hsi Niu Pu	Børst venstre knæ og skub
10. 手揮琵琶	Shou Hui P'i-P'a	Spille pipa
11. 左擽膝拗步	Tsuo Lou Hsi Niu Pu	Børst venstre knæ og skub
12. 進步搬攬錘	Chin Pu Pan Lan Ch'ui	Træd frem og slå
13. 如封似閉	Ju Feng Si Pi	Tilbage og forsegle
14. 十字手	Shih Tzu Shou	Kryds hænderne
15. 抱虎歸山	Pao Hu Kui Shan	Bære tigreren og vende tilbage til bjerget
16. 肘底看錘	Chou Ti K'an Ch'ui	Næve under albue
17. 倒鞏猴	Tao Nien Hou	Træd tilbage og afvis aben
18. 斜飛式	Hsieh Fei Shih	Flyv skråt
19. 提手	T'i Shou	Samle hænderne
20. 白鶴亮翅	Pai Ho Liang Ch'ih	Hvid trane spreder sine vinger
21. 左擽膝拗步	Tsuo Lou Hsi Niu Pu	Børst venstre knæ og skub
22. 海底針	Hai Ti Chen	Nålen på havets bund
23. 山通臂	Shan T'ung Pi	Løft armen og skub
24. 撇身錘	P'ieh Shen Ch'ui	Knyttet næve ved hoften
25. 上步搬攬錘	Shang Pu Pan Lan Ch'ui	Træd frem og slå
26. 攬雀尾	Lan Ch'üeh Wei	Hold om påfuglens hale
27. 單鞭	Tan Pien	Enkelt pisk
28. 云手	Yün Shou	Skyhænder
29. 單鞭	Tan Pien	Enkelt pisk
30. 高探馬	Kao T'an Ma	Ridende spejder
31. 右分腳	Yu Fen Chiao	Spark til højre side
左分腳	Tsuo Fen Chiao	Spark til venstre side
32. 轉身蹬腳	Chuan Shen Teng Chiao	Drej kroppen og spark
33. 左擽膝拗步	Tsuo Lou Hsi Niu Pu	Børst venstre knæ og skub
右擽膝拗步	Yu Lou Hsi Niu Pu	Børst højre knæ og skub
34. 進步栽錘	Chin Pu Tsai Ch'ui	Træd frem og slå nedad
35. 撇身錘	P'ieh Shen Ch'ui	Knyttet næve ved hoften
36. 上步搬攬錘	Shang Pu Pan Lan Ch'ui	Træd frem og slå
37. 斜身右蹬腳	Hsieh Shen Yu Teng Chiao	Spark med højre hæl
38. 打虎式	Ta Hu Shih	Slå tigreren

39. 回身右蹬腳	Hui Shen Yu Teng Chiao	Tilbage og spark
40. 雙風貫耳	Shuang Feng Kuan Er	Dobbelt vind gennem ører
41. 左蹬腳	Tsuo Teng Chiao	Spark med venstre hæl
42. 轉身右蹬腳	Chuan Shen Yu Teng Chiao	Drej rundt og spark med højre hæl
43. 上步搬攬錘	Shang Pu Pan Lan Ch'ui	Træd frem og slå
44. 如封似閉	Ju Feng Si Pi	Tilbage og forsegle
45. 十字手	Shih Tzu Shou	Kryds hænderne
46. 抱虎歸山	Pao Hu Kui Shan	Bære tigreren og vende tilbage til bjerget
47. 斜單鞭	Hsieh Tan Pien	Skrå enkelt pisk
48. 野馬分鬃	Yeh Ma Fen Tsung	Vild hest skiller sin manke
49. 攬雀尾	Lan Ch'üeh Wei	Hold om påfuglens hale
50. 單鞭	Tan Pien	Enkelt pisk
51. 玉女穿梭	Yü Nü Ch'uan Suo	Jadepigen væver
52. 攬雀尾	Lan Ch'üeh Wei	Hold om påfuglens hale
53. 單鞭	Tan Pien	Enkelt pisk
54. 云手	Yün Shou	Skyhænder
55. 單鞭	Tan Pien	Enkelt pisk
單鞭下式	Tan Pien Hsia Shih	Enkelt pisk, dyb stilling
56. 金雞獨立	Chin Chi Tu Li	Gylden fasan står på et ben
57. 倒鞦猴	Tao Nien Hou	Træd tilbage og afvis aben
58. 斜飛式	Hsieh Fei Shih	Flyv skråt
59. 提手	T'i Shou	Samle hænderne
60. 白鶴亮翅	Pai Ho Liang Ch'ih	Hvid trane spreder sine vinger
61. 左擡膝拗步	Tsuo Lou Hsi Niu Pu	Børst venstre knæ og skub
62. 海底針	Hai Ti Chen	Nålen på havets bund
63. 扇通臂	Shan T'ung Pi	Løft armen og skub
64. 白蛇吐信	Pai She T'u Hsin	Hvid slange slår med tungen
65. 上步搬攬錘	Shang Pu Pan Lan Ch'ui	Træd frem og slå
66. 攬雀尾	Lan Ch'üeh Wei	Hold om påfuglens hale
67. 單鞭	Tan Pien	Enkelt pisk
68. 云手	Yün Shou	Skyhænder
69. 單鞭	Tan Pien	Enkelt pisk
70. 高探馬	Kao T'an Ma	Ridende spejder
代穿掌	Tai Ch'uan Chang	Stik hånden frem
71. 轉身十字腿	Chuan Shen Shi Tzu T'ui	Drej kroppen og spark
72. 進步指襠錘	Chin Pu Chih Tang Ch'ui	Træd frem og slå lavt
73. 攬雀尾	Lan Ch'üeh Wei	Hold om påfuglens hale, med følgeskridt
74. 單鞭	Tan Pien	Enkelt pisk
單鞭下式	Tan Pien Hsia Shih	Enkelt pisk, dyb stilling
75. 上步七星錘	Shang Pu Ch'i Hsing Ch'ui	Træd frem og kryds næverne
76. 退步跨虎	T'ui Pu K'ua Hu	Træd tilbage over tigreren
77. 轉身雙擺蓮	Chuan Shen Shuang Pai Lien	Drej rundt, spark og klap foden
78. 彎弓射虎	Wan Kung She Hu	Spænd buen og skyd tigreren
79. 上步搬攬錘	Shang Pu Pan Lan Ch'ui	Træd frem og slå
80. 如封似閉	Ju Feng Szu Pi	Tilbage og forsegle
81. 十字手	Shi Tzu Shou	Kryds hænderne
合太極	Ho T'ai Chi	