



CHEN-TAIJIQUAN 83 LIIKKEEN SARJA (YILU)

Osa 1

1. **Yi bei si** / Preparing form / Valmiusasento (1)
2. **Jing gang dao dui** / Buddha's warrior attendant pounds mortar / Buddhan soturimunkki lyö huhmareella (2-13)
3. **Lan zha yi** / Lazy about tying coat / Laiska sitomaan viittaa (14-23)
4. **Liu feng si bi** / Six sealing and four closing / Avaudu kuudesti ja sulkeudu neljästi (24-32)
5. **Dan bien** / Single whip / Piiska (33-42)
6. **Jing gang dao dui** / Buddha's warrior attendant pounds mortar / Buddhan soturimunkki lyö huhmareella toisen kerran (43-51)
7. **Bai he liang ci** / White crane spreads its wings / Valkoinen kurki levittää siipensä (52-56)
8. **Xie xing** / Walk obliquely and twist step on both sides / Astu viistoon ja vaihtoaskel (62-69)
9. **Chu shou** / The first closing / Ensimmäinen sulkeminen (70-75)
10. **Qian tang niu bu** / Wade forward and twist step on both sides / Astu eteen ja vaihtoaskel (76-83)
11. **Di er xie xing** / Walk obliquely and twist step on both sides / Astu viistoon ja vaihtoaskel toisen kerran (84-92)
12. **Zhai show** / Second closing / Toinen sulkeminen (93-98)
13. **Qian tang niu bu** / Wade forward and twist step on both sides / Askel eteen ja vaihtoaskel (99-106)
14. **Yan shou hong shui** / The first of covering hand and arm / Suojaudu ja lyö käsivarrella (107-117)
15. **Shi zi shou** / Catch the arm and throw / Tartu käteen ja kaada (118-121)
16. **Jing gang dao dui** / Buddha's warrior attendant pounds mortar / Buddhan soturimunkki lyö huhmareella (122-128)

**Osa 2**

17. **Bi she chui** / The punch of draping over body / kehoa suojaava isku (129-138)
18. **Qing long chu shui** / Blue dragon goes out of water / Sininen lohikäärme nousee vedestä (139-143)
19. **Shuang tui zhang** / Push both hands / Työnnä kummallakin kädellä (144-153)
20. **San huang zhang** / Change palms three times / Vaihda kättä kolme kertaa (154-160)
21. **Zhou di chui** / The punch at elbows bottom / Isku kyynärpään alle (161-162)
22. **Dao juan hong** / Step back and whirl hands on both sides / Astu taakse ja pyöritä käsiä molemmin puolin (163-171)
23. **Tui bu ya zhou** / Step back and press elbow / Astu taakse ja paina kyynärpäätä (172-176)
24. **Zhong pan** / Middle winding / Keskustan kiertäminen (177-187)
25. **Bai he liang ci** / White crane spreads its wings / valkoinen kurki levittää siipensä (188-191)
26. **Xie xing niu bu** / Walk obliquely and twist step on both sides / Astu viistoon ja vaihtoaskel (192-203)
27. **Shan tong bei** / Flash the back / Selkäheitto (204-214)
28. **Yan shan hong sui** / The first of covering hand and arm / Suojaudu ja lyö kämmenellä (215-223)
29. **Liu feng si bi** / Six sealing and four closing / Avaudu kuudesti ja sulkeudu neljästi (224-230)
30. **Dan bian** / Single whip / Piiska (231-239)
31. **Yuan shou** / Cloud hands / Pilvikädet (240-249)
32. **Gao tan ma** / High pat on horse / Taputa korkeaa hevosta (250-254)
33. **You ca jiao** / Rub right foot / Potkaise oikealla jalalla (255-261)
34. **Zou ca jiao** / Rub left foot / Potkaise vasemmalla jalalla (262-264)
35. **Zhuan shen zuo ca jiao** / Kick with left heel / Potku vasemmalla kantapäällä (265-270)
36. **Qian tan niu bu** / Wade forward and twist step on both sides / Askel eteen ja vaihtoaskel (271-275)
37. **Ji di chui** / The punch of hitting the ground / Isku maahan (276-281)
38. **Fan shen qi jiao** / Turn body and double raise foot/ Käännös ja saksipotku (282-287)
39. **Hu xin chui** / Beast's head pose / Nyrkki suojelee sydäntä (288-295)
40. **Xuan fenf jiao** / Tornado foot / Tornadojalka (296-304)
41. **You deng jiao** / Kick with right heel / Oikea kantapääpotku (305-309)
42. **Hai di fang hua** / Waves on the see bottom / Meren pohjalla aiheuttaa aaltoja (310-311)
43. **Yan shou hong shui** / The first of covering hand and arm / Suojaudu ja lyö käsivarrella (312-321)



Osa 3

44. **Xiao qing da** / Small catch and hitting / Tartu ja lyö (322-332)
45. **Bao tou lui shan** / Cover head and push mountain / Suojaa päätä ja työnnä vuorta (333-340)
46. **San huang zhang** / Change palms three times / Vaihda kättä 3 kertaa (341-348)
47. **Liu feng si bi** / Six sealing and four closing / Avaudu kuudesti ja sulkeudu neljästi (349-351)
48. **Dan bian** / Single whip / Piiska (352-361)
49. **Qian zhao hou zhao** / Forward trick backward trick / Temppu eteen ja taakse (362-366)
50. **Ye ma fen zhong** / Par the wild horse mane on both sides / Villihevoson harjan jakaminen (367-379)
51. **Liu feng si bi** / Avaudu kuudesti ja sulkeudu neljästi (380-385)
52. **Dan bian** / Single whip / Piiska (386-395)
53. **Shuang zhen jiao** / Shake both feet / Horjuta kumpaakin jalkaa (396-404)
54. **Yu nu chuan suo** / The jade girl works on shuttles/ Kaunis nainen heittää sukkulaa (405-410)
55. **Lan zha yi** / Lazy about tying the coat / Laiska sitomaan viittaa (411-416)
56. **Liu feng si bi** / Six sealing and four closing / Avaudu kuudesti ja sulkeudu neljästi (417-425)
57. **Dan bian** / Single whip / Piiska (426-435)
58. **Yuan shou** / Wave hands / Pilvikädet (436-444)
59. **Shung bai lian** / Swing lotus twice / heiluta kahdesti lotusta (445-448)
60. **Die cha** / Straddle split / Istu spakatiin (449-450)
61. **Zuo you jin ji du li** / Golden cock stands on one leg / Kultainen kukko seisoo yhdellä jalalla (451-458).
62. **Da juan hong** / Step back and whirl arms on both sides / Peruuta ja pyöritä käsiä molempiin suuntiin (459-467)
63. **Tui buy a zhou** / Step back and press the elbow / Astu taakse ja paina kyynärpäätä (468-472)
64. **Zhong pan** / Middle winding / Keskustan kiertäminen (473-483)
65. **Bai he liang ci** / White crane spreads its wings / Valkoinen kurki levittää siipensä (484-487)
66. **Xie Xing** / Walk obliquely and twist step on both sides / Astu viistoon ja vaihtoaskel (488-498)
67. **Shan tong bei** / Flash the back / Selkäheitto (499-509)
68. **Yan shou hong shui** / The first of covering hand and arm / Suojaudu ja lyö käsivarrella (510-518)
69. **Liu feng si bi** / Six sealing and four closing / Avaudu kuudesti ja sulkeudu neljästi (519-525)
70. **Dan bian** / Single whip / Piiska (526-534)



-
71. **Yun shou** / Wave hands / Pilvikädet (535-546)
 72. **Gao tan ma** / High pat on horse / Taputa korkeaa hevosta (547-551)
 73. **Shi zi di bai lian** / Cross kick / Kiertopotku (552-560)
 74. **Zhi dang chui** / Groin punch / Isku nivusiin (561-569)
 75. **Bai yuan xian guo** / The white ape offers fruit / Valkoinen apina tarjoaa hedelmää (570-572)
 76. **Liu feng si bi** / Six sealing and four closing / Avaudu kuudesti ja sulkeudu neljästi (573-574)
 77. **Dan bian** / Single whip / Piiska (575-584)
 78. **Que di long** / The dragon on the ground / Lohikäärme maassa (585-588)
 79. **Sang bu qi xing** / Step forward with seven stars / Astu eteenpäin seitsemällä tähdellä (589-593)
 80. **Tui bu kua hu** / Step back and mount the tiger / Astu taakse ja ratsasta tiikerillä (594-598)
 81. **Zhuan shen shuang bai lian** / Turn body and double wave lotus / Käänä vartaloa ja heiluta kahdesti lootusta (599-604)
 82. **Dang tou pao** / The cannon right overhead / Tykki suoraan päätä kohti (605-611)
 83. **Jing gang dao dui** / Buddha's warrior attendant pounds mortar / Buddhan soturimunkki lyö huhmareella (612-619)