

**TAIJIQUAN 42 LIIKKEEN SARJA (Yhdistetty neljästä taijiquan-tyylisuunnasta)****I Jakso**

	Liikkeen nimi	Liikkeen nimi englanniksi	Käsimuoto	Asento	Käsitekniikka	Jalkatekniikka	Potku/tasapaino	Tyyllisuunta
1	Aloitusuoto	Beginning position	Avoin kämmen	Seiso jalat erillään	Nosta kädet ylös, paina alas	Jalat erillään		88 liikettä
2	Tartu varpusen pyrstöön (oikea puoli)	Grasp the Peacock's Tail on the Right	Avoin kämmen	T-asento (päkiä jalan vieressä), jousipyssyasento	Pitele palloa, torju, vedä taakse, paina, työnnä	Astu eteen, päkiä seuraa		Yang-, Wu- ja Sun-tyylit, 88 liikettä
3	Piiska (vasen puoli)	Single Bian, Left	Avoin kämmen, koukku	Jousipyssyasento	Työnnä kämmentä, koukku	Astu eteen		Yang-tyyli
4	Nosta kädet ja astu eteen	Lift the Hands	Avoin kämmen	Tyhjä asento	Sulje kädet	Käännä jalkaterä (tyhjä askel kantapäällä)		88 liikettä
5	Valkoinen kurki levittää siipensä	White Crane Spreads Its Wings	Avoin kämmen	Tyhjä asento	Levitä kädet	Tyhjä askel päkiällä		88 liikettä
6	Harjaa polvea ja työnnä (vasen ja oikea puoli)	Brush Aside over the Knee in Reverse Forward Stance	Avoin kämmen	Jousipyssyasento	Työnnä, harjaa polvea	Astu eteen		Yang-tyyli
7	Torju ja lyö nyrkillä	Turn and Punch	Avoin kämmen, nyrkki	Jousipyssyasento	Lyö nyrkillä	Astu eteen		Yang-tyyli
8	Väistä ja työnnä (vasen ja oikea puoli)	Roll Back and Press	Avoin kämmen	Jousipyssyasento	Vedä taakse, työnnä	Astu eteen		Yang-tyyli, 48 liikettä
9	Ohjaa alas torju ja lyö	Step Forward, Deflect, Block and Punch	Avoin kämmen, nyrkki	Jousipyssyasento	Ohjaa alas, torju, lyö	Astu sisään (kanta-päällä, varpaat ulos)		88 liikettä
10	Jakson lopetus	Pull Back then Push, As if to Close	Avoin kämmen	T-asento	Työnnä	Astu eteen, päkiä seuraa		88 liikettä, Sun-tyyli
10		10	3	5	15	6		



II Jakso

	Liikkeen nimi	Liikkeen nimi englanniksi	Käsimuoto	Asento	Käsitekniikka	Jalkatekniikka	Potku/tasapaino	Tyyli
11	Avaa ja sulje kädet	Open and Close the Hands	Avoin kämmen	T-asento	Avaa ja sulje kädet	Käännä jalkaterät		Sun-tyyli
12	Piiska (oikea puoli)	Single Bian, Right	Avoin kämmen	Sivuttainen jousipyssyasento	Avaa kädet	Jalat erillään		Sun-tyyli
13	Nyrkki kyynärpään alla	Fist Under Elbow	Avoin kämmen, nyrkki	Tyhjä asento	Tartu kiinni, lyö	Astu sisään (kanta-päällä, varpaat ulos), puoliaskel, astu eteen (tyhjä askel kantapäällä)		Yang-tyyli
14	Käännä vartaloa, harjaa polvea ja työnnä (oikea ja vasen puoli)	Turn the Body and Thrust the Palm	Avoin kämmen, nyrkki	T-asento	Työnnä ja harjaa polvea	Astu taakse, käännä jalkaterä, astu eteen, päkiä seuraa		Sun-tyyli
15	Kaunis nainen heittää sukkulaa (oikea ja vasen puoli)	Jade Maiden Moves the Shuttle Left and Right	Avoin kämmen	Jousipyssyasento	Torju, työnnä (pilvikädet vaakatasossa)	Tuo etummainen jalka takimmaisesta viereen, astu eteen, puoliaskel, astu eteen		88 liikettä
16	Potkaise kantapäällä (oikea ja vasen puoli)	Kick Right and Left	Avoin kämmen		Risti kädet, avaa kädet	Astu eteen	Kantapää-potku	Yang-, Sun- ja Wu-tyylit, 48 liikettä
17	Suojaa kädet ja iske käsivarrella	Conceal the Hand, Bend the Arm and Punch	Nyrkki, avoin kämmen	Hevosseisonta, jousipyssyasento	Kätkeyn käden lyönti, kämmenisku	Siirrä jalkaa maata pitkin		48 liikettä
18	Villihevosen harjan jakaminen (oikea ja vasen puoli)	Part the Wild Horse's Mane	Avoin kämmen	Jousipyssyasento	Erota kädet (eteen ja sivulle)	Astu eteen		Chen-tyyli
	8	8	2	5	14	7	1	



III Jakso

	Liikkeen nimi	Liikkeen nimi englanniksi	Käsimuoto	Asento	Käsitekniikka	Jalkatekniikka	Potku/tasapaino	Tyyllisuunta
19	Pilvikädet	Move the Hands like Clouds	Avoin kämmen	Jalat erillään	Pilvikädet	Astu sivulle		Yang-tyyli
20	Astu taakse ja lyö tiikeri	Stand on One Leg and Hit the Tiger	Nyrkki	Seiso yhdellä jalalla	Torju	Nosta jalka		Wu-tyyli
21	Varvaspotku (oikea puoli)	Separate the Foot, Right	Avoin kämmen		Risti kädet, avaa kädet		Varvas-potku	Yang-tyyli
22	Lyö nyrkeillä vastustajaa korville	Strike the Opponent's Ears with Both Fists	Nyrkki	Jousipyssyasento	Kiertolyönti (isku korville)	Astu eteen		Yang-tyyli
23	Varvaspotku (vasen puoli)	Separate the Foot, Left	Avoin kämmen		Risti kädet, avaa kädet		Varvas-potku	Yang-tyyli
24	Käänny ympäri ja lyö oikeaa jalkaa (slap kick)	Turn the Body and Pat the Foot	Avoin kämmen		Tuo kädet yhteen, avaa kädet	Käänny ympäri	Slappi-potku	Chen-tyyli, 88 liikettä
25	Astu eteen ja lyö alas	Step in and Punch Downward	Nyrkki, avoin kämmen	Jousipyssyasento	Lyö alaviistoon, harjaa polvea	Astu sisään (kanta-päällä, varpaat ulos)		Yang-tyyli
26	Viistottainen lento	Diagonal Flying Posture	Avoin kämmen	Sivuttainen jousipyssyasento	Avaa kädet, nojaa	Jalat erillään		Wu-tyyli
27	Piiska ja käärmeryömii alas (oikea puoli)	Single Bian downward	Avoin kämmen, koukku	Kyykkyasento (käärme ryömii)	Vie käsi läheltä vartaloa			88 liikettä
28	Kultainen kukko seisoo yhdellä jalalla (oikea ja vasen puoli)	Golden Rooster Stands on One Leg	Avoin kämmen	Seiso yhdellä jalalla	Tuo käsi ylös	Nosta jalka (polvi)		Yang-tyyli
29	Astu taakse ja työnnä kädellä	Step Back and Thread the Open-palm Hand	Avoin kämmen	Jousipyssyasento	Työnnä käsi eteen	Astu taakse		48 liikettä, Wu-tyyli
	11	11	3	5	10	7	2	



TAIJIQUAN 42 LIIKETTÄ

4 (4)

IV Jakso

	Liikkeen nimi	Liikkeen nimi englanniksi	Käsimuoto	Asento	Käsitekniikka	Jalkatekniikka	Potku/tasapaino	Tyyliisuunta
30	Paina käsillä (istuva asento)	Press the Palms Down in Empty Stance	Avoin kämmen	Tyhjä asento (istuva asento)	Paina kämmenillä	Käännä jalkaterä, tyhjä askel päkiällä		Sun-tyyli, 48 liikettä
31	Pidä käsi ylhäällä (seiso yhdellä jalalla)	Stand on One Leg and Lift the Hand	Avoin kämmen	Seiso yhdellä jalalla	Nosta käsi	Nosta jalka (polvi)		Chen-tyyli, 48 liikettä
32	Nojaa vartaloon (hevos-seisonta)	Lean-in Horse Stance	Nyrkki, avoin kämmen	Puolittainen hevos-seisonta	Nojaa eteen alas	Astu sisään (kanta-päällä, varpaat ulos)		Push hands, 48 liikettä
33	Käännä ympäri voimakasta torjuntaa varten	Turn the Body with Large Rollback	Nyrkki	Sivuttainen jousipyssyasento	Kyynärpäät edellä, kädet nyrkkiin	Astu takaviistoon		Push hands, 48 liikettä
34	Pidä kiinni ja työnnä (leposeisonta)	Grab and Hit in Resting Stance	Nyrkki	Leposeisonta	Tartu, iske nyrkillä	Astu ristiin alas		Xingyiquan
35	Kierrä käsiä ja työnnä alas	Lower the Body and Thread the Palm-hand	Avoin kämmen	Kyykkyasento (käärme ryömii)	Vie käsi läheltä vartaloa	Astu sivulle		Wu-tyyli
36	Astu seitsemään tähteen	Step Forward and Seven Stars	Nyrkki	Tyhjä asento	Torju	Astu eteen (tyhjä askel päkiällä)		Yang-tyyli
37	Ratsasta tiikerillä (seiso yhdellä jalalla)	Step Back and Ride the Tiger	Avoin kämmen, koukku		Avaa kädet	Astu takaviistoon	Nosta jalka eteen, tasapaino	Wu-tyyli, 48 liikettä
38	Käännä ympäri ja potkaise lootus-potku	Turn Around and Make a Lotus Swing Kick	Avoin kämmen		Vie kädet ristiin ja auki, heilauta kädet	Astu sisään (kanta-päällä, varpaat ulos), käännä, tyhjä askel eteen varpaat sisään	Lootus-potku	48 liikettä, Baguazhang
39	Jännittynyt jousi ampuu tiikeriä	Draw the Bow to Shoot Tiger	Nyrkki	Jousipyssyasento	Isku	Astu eteen		88 liikettä
40	Tartu varpusen pyrstöön (vasen puoli)	Grasp the Peacock's Tail on the Left	Avoin kämmen	Jousipyssyasento, tyhjä asento	Pitele palloa, torju, vedä taakse, paina, työnnä	Astu eteen		88 liikettä
41	Risti kädet	Cross Hands	Avoin kämmen	Seiso jalat vierekkäin	Risti kädet	Käännä jalkaterät, nouse ylös, tuo jalka viereen		88 liikettä
42	Lopetusmuoto	Closing Position	Avoin kämmen	Seiso jalat vierekkäin		Seiso suorassa, tuo jalka viereen		Yang-tyyli
	13	13	3	9	17	9	2	
	42	42	3	12	35	14	5	