

张放 32 太极拳

Zhāng Fàng 32 tàijí quán

1 起势	Qǐ shì	Aloitussiike
2 白鹤亮翅	Báihè liàng chì	Valkoinen kurki levittää siipensä
3 左搂膝窃步	Zuǒ lǒu xī yǎo bù	Harjaa polvea ja työnnä vasen puoli
4 右搂膝窃步	Yòu lǒu xī yǎo bù	Harjaa polvea ja työnnä oikea puoli
5 撇身锤	Piē shēn chuí	Käänny ja lyö
6 进步搬拦锤	Jìnbù bān lán chuí	Astu, torju ja lyö
7 如封似壁	Rú fēng sì bì	Sulkeudu kuin seinä
8 斜飞势	Xié fēi shì	Viistottainen lento
9 肘底锤	Zhǒu dǐ chuí	Lyönti kyynärpään alle
10 倒卷肱	Dào juǎn hóng	Astu taakse ja karkoita apina
11 独立打虎	Dúlì dǎ hǔ	Seiso yhdellä jalalla ja lyö tiikeriä
12 仆步下穿	Pū bù xià chuān	Kyyristy ja koukkaa alakautta
13 右野马分鬃	Yòu yěmǎ fēn zōng	Jaa villihevoson harjaa oikea
14 左野马分鬃	Zuǒ yěmǎ fēn zōng	Jaa villihevoson harjaa vasen
15 右揽雀尾	Yòu lǎn què wěi	Tartu varpusen pyrstöön oikea puoli
16 云手	Yún shǒu	Pilvikädet
17 单鞭	Dān biān	Piiska
18 高探马	Gāo tàn mǎ	Taputa korkeaa hevosta
19 右蹬脚	Yòu dēng jiǎo	Potku oikealla kantapäällä
20 双峰贯耳	Shuāng fēng guàn ěr	Lyönti korville
21 右分脚 (蹬脚)	Yòu fēn jiǎo (dēng jiǎo)	Oikea varvaspotku (potku kantapäällä)

22 掩手弘捶	Yǎn shǒu hóng chuí	Peitä käsi ja lyö nyrkillä
23 左单撞肘	Zuǒ dān zhuàng zhǒu	Vasen kyynärpäälyönti
24 独立单鞭	Dúlì dān biān	Yhdellä jalalla seisominen ja piiska
25 左右金鸡独立	Zuǒyòu jīnjīdúlì	Kultainen kukko seisoo yhdellä jalalla vasen ja oikea puoli
26 左进步玉女穿梭	Zuǒ jìnbù yùnnǚ chuānsuō	Kaunis nainen heittää sukkulaa vasen puoli
27 右进步玉女穿梭	Yòu jìnbù yùnnǚ chuānsuō	Kaunis nainen heittää sukkulaa oikea puoli
28 转身摆莲	Zhuǎnshēn bǎi lián	Käännös ja lootuspotku
29 打虎势	Dǎ hǔ shì	Lyö tiikeriä
30 左拦雀尾	Zuǒ lán què wěi	Tartu varpusen pyrstöön vasen puoli
31 十字手	Shízì shǒu	Risti ranteet
32 收势	Shōu shì	Lopetusliike