

扬 二十四式

yáng èrshísìshì

Yang 24-es forma

- | | | |
|-----------|------------------------|---|
| 1. 无极势 | wújí shì | Commencing form
Nyitás |
| 2. 野马分鬃 | yěmǎ fēnzōng | Part the wild horse's mane
Vadló sörényének szétválasztása |
| 3. 白鹤亮翅 | báihè liàngchì | White crane spreads wings
Fehér daru kiterjeszti szárnyát |
| 4. 搂膝拗步 | lōuxī àobù | Brush knee and twist step
Térdsöprés |
| 5. 手挥琵琶 | shǒuhuī pípa | Play the pipa
Hárfa pengetése / Játék a gitáron |
| 6. 倒卷肱 | dǎojiǎngōng | Repulse monkey
Majmok visszaterelése |
| 7. 左揽雀尾 | zuǒ lǎnquèwěi | Grasp the peacock's tail (left)
Ragadd meg a madár farkát (bal) |
| 8. 右揽雀尾 | yòu lǎnquèwěi | Grasp the peacock's tail (right)
Ragadd meg a madár farkát (jobb) |
| 9. 单鞭 | dānbiān | Single whip
Egyenes ostor |
| 10. 云手 | yúnshǒu | Wave hands like clouds
Felhőben járó kezek |
| 11. 单鞭 | dānbiān | Single whip
Egyenes ostor |
| 12. 高探马 | gāotànmǎ | High pat on horse
Ló hátának paskolása |
| 13. 右蹬脚 | yòu dēngjiǎo | Kick with right heel
Sarokrúgás (jobb) |
| 14. 双峰贯耳 | shuāngfēng guàn'ěr | Strike opponent's ears with both fists
Ökölütés fülre |
| 15. 转身左蹬脚 | zhuǎnshēn zuǒ dēngjiǎo | Turn and kick with left heel
Fordulás és sarokrúgás (bal) |
| 16. 左下势独立 | zuǒ xiàshì dúlì | Snake creeps down, golden cock stands on left leg
Kígyó a földre lapul, aranykakas egylábbon áll |

17.	右下势独立	yòu xiàshì dúlì	Snake creeps down, golden cock stands on right leg Kígyó a földre lapul, aranykakas egy lábbon áll
18.	玉女穿梭	yù nǚ chuānsuō	Jade lady weaves shuttles Szép hölgy dolgozik a szövőszéken
19.	海底针	hǎidǐzhēn	Look for needle at sea bottom Tű a tenger fenekén
20.	闪通背	shǎntōngbèi (扇 shàn; 臂 bì)	Flash the arm (fan through back) Legyezőnyitás
21.	转身搬栏捶	zhuǎnshēn bānlánchuí	Turn, deflect downward, parry and punch Fordulás, háritás, és ütés
22.	如封似闭	rúfēng sībì	Apparent close-up Látszólagos zárás
23.	十字手	shízìshǒu	Cross hands Öleld át a tigris (keresztező kezek)
24.	太极还原	tàijíhuányuán	Closing form Zárás