

## Forma lunga Taiji stile Yang 103 movimenti

	Nome in <u>cinese</u>	<u>pinyin</u>	Nome in <u>italiano</u>
1.	预备	yù bèi	Prepararsi
2.	起势	qǐ shì	Dare il via all'energia
3.	揽雀尾	lǎn què wěi	Afferrare la coda del passero
4.	单鞭	dān biān	Frusta semplice
5.	提手上势	tí shǒu shàng shì	Alzare le mani e passo avanti
6.	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La gru bianca apre le ali
7.	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
8.	手挥琵琶	shǒu huī pípa	Suonare il liuto
9.	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
10.	右搂膝拗步	yòu lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio destro e spingere
11.	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
12.	手挥琵琶	shǒu huī pípa	Suonare il liuto
13.	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
14.	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Passo avanti, parare, bloccare e colpire
15.	如封似闭	rú fēng sì bì	Chiusura apparente
16.	十字手	shí zì shǒu	Incrociare le mani

17.	抱虎归山	bào hǔ guī shān	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna
18.	肘底看捶	zhǒu dǐ kàn chuí	Pugno sotto il gomito
19.	右倒撵猴	yòu dào niǎn hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a destra
20.	左倒撵猴	zuǒ dào niǎn hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a sinistra
21.	右倒撵猴	yòu dào niǎn hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a destra
22.	斜飞势	xié fēi shì	Volo diagonale
23.	提手上势	tí shǒu shàng shì	Alzare le mani e passo avanti
24.	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La gru bianca apre le ali
25.	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
26.	海底针	hǎi dǐ zhēn	Ago in fondo al mare
27.	扇通臂	shàn tōng bèi	Mani come ventaglio
28.	转身撇身捶	zhuǎn shēn piē shēn chuí	Girarsi e colpire col pugno
29.	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Passo avanti, parare, bloccare e colpire
30.	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	Passo e afferrare la coda del passerio
31.	单鞭	dān biān	Frusta semplice
32.	左右云手 (之一)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī yī)	Muovere le mani come nuvole (uno)
33.	左右云手 (之二)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī èr)	Muovere le mani come nuvole (due)
34.	左右云手 (之三)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī sān)	Muovere le mani come nuvole (tre)

35.	单鞭	dān biān	Frusta semplice
36.	高探马	gāo tàn mǎ	Afferrare il cavallo in alto
37.	右分脚	yòu fēn jiǎo	Calcio laterale a destra
38.	左分脚	zuǒ fēn jiǎo	Calcio laterale a sinistra
39.	转身左蹬脚	zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	Girarsi e calciare col tallone sinistro
40.	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
41.	右搂膝拗步	yòu lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio destro e spingere
42.	进步栽捶	jìn bù zāi chuí	Passo e pugno basso
43.	转身撇身捶	zhuǎn shēn piē shēn chuí	Girarsi e colpire col pugno
44.	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Passo avanti, parare, bloccare e colpire
45.	右蹬脚	yòu dēng jiǎo	Calcio col tallone destro
46.	左打虎势	zuǒ dǎ hǔ shì	Colpire la tigre a sinistra
47.	右打虎势	yòu dǎ hǔ shì	Colpire la tigre a destra
48.	回身右蹬脚	huí shēn yòu dēng jiǎo	Girarsi e calciare col tallone destro
49.	双峰贯耳	shuāng fēng guàn ěr	Pugni agli orecchi
50.	左蹬脚	zuǒ dēng jiǎo	Calcio col tallone sinistro
51.	转身右蹬脚	zhuǎn shēn yòu dēng jiǎo	Girarsi e calciare col tallone destro
52.	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Passo avanti, parare, bloccare e colpire

53.	如封似闭	rú fēng sì bì	Chiusura apparente
54.	十字手	shí zì shǒu	Incrociare le mani
55.	抱虎归山	bào hǔ guī shān	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna
56.	斜单鞭	xié dān biān	Frusta semplice diagonale
57.	右野马分鬃	yòu yě mǎ fēn zōng	Dividere la criniera del cavallo a destra
58.	左野马分鬃	zuǒ yě mǎ fēn zōng	Dividere la criniera del cavallo a sinistra
59.	右野马分鬃	yòu yě mǎ fēn zōng	Dividere la criniera del cavallo a destra
60.	揽雀尾	lǎn què wěi	Afferrare la coda del passero
61.	单鞭	dān biān	Frusta semplice
62.	玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	La dama di giada lancia la spola
63.	揽雀尾	lǎn què wěi	Afferrare la coda del passero
64.	单鞭	dān biān	Frusta semplice
65.	左右云手 (之一)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī yī)	Muovere le mani come nuvole (uno)
66.	左右云手 (之二)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī èr)	Muovere le mani come nuvole (due)
67.	左右云手 (之三)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī sān)	Muovere le mani come nuvole (tre)
68.	单鞭	dān biān	Frusta semplice
69.	下势	xià shì	Forma bassa
70.	右金鸡独立	yòu jīn jī dú lì	Il gallo d'oro sta su una gamba

71.	左金鸡独立	zuǒ jīn jī dú lì	Il gallo d'oro sta su una gamba
72.	右倒撵猴	yòu dào niǎn hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a destra
73.	左倒撵猴	zuǒ dào niǎn hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a sinistra
74.	右倒撵猴	yòu dào niǎn hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a destra
75.	斜飞势	xié fēi shì	Volo diagonale
76.	提手上势	tí shǒu shàng shì	Alzare le mani e passo avanti
77.	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La gru bianca apre le ali
78.	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
79.	海底针	hǎi dǐ zhēn	Ago in fondo al mare
80.	扇通臂	shàn tōng bèi	Mani come ventaglio
81.	转身白蛇吐信	zhuǎn shēn bái shé tù xìn	Girarsi, il serpente bianco mostra la lingua
82.	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Passo avanti, parare, bloccare e colpire
83.	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	Passo e afferrare la coda del passero
84.	单鞭	dān biān	Frusta semplice
85.	左右云手 (之一)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī yī)	Muovere le mani come nuvole (uno)
86.	左右云手 (之二)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī èr)	Muovere le mani come nuvole (due)
87.	左右云手 (之三)	zuǒ yòu yún shǒu (zhī sān)	Muovere le mani come nuvole (tre)
88.	单鞭	dān biān	Frusta semplice

89.	高探马穿掌	gāo tàn mǎ chuān zhǎng	Afferrare il cavallo in alto e spingere la mano
90.	十字腿	shí zì tuǐ	Calcio a croce
91.	进步指裆捶	jìn bù zhǐ dāng chuí	Passo avanti e colpire all'inguine
92.	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	Passo e afferrare la coda del passero
93.	单鞭	dān biān	Frusta semplice
94.	下势	xià shì	Forma bassa
95.	上步七星	shàng bù qī xīng	Passo delle sette stelle
96.	退步跨虎	tuì bù kuà hǔ	Passo indietro e cavalcare la tigre
97.	转身摆莲	zhuǎn shēn bǎi lián	Girarsi e passare sopra al loto
98.	弯弓射虎	wān gōng shè hǔ	Tirare l'arco e colpire la tigre
99.	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Passo avanti, parare, bloccare e colpire
100.	如封似闭	rú fēng sì bì	Chiusura apparente
101.	十字手	shí zì shǒu	Incrociare le mani
102.	收势	shōu shì	Chiudere
103.	还原	huán yuán	Posizione iniziale