

TaiJi NanPai / TaiJiGun - Stok - Pole

						<p>Wuji ZhanZhuang 无极站桩 [wuji stance] [wuj staande houding / shut af] [position wuji / fermeture du Tai Chi] 1bis</p>											
						<p>ShiZi Shou A + B 十字手 [dig up the earth / cross the arms] [pak de aarde / kruis de armen] [déterrer le globe / croiser les mains] 37</p>											
						<p>RuFeng SiBi 如封似闭 [protect the front of the body] [bescherm het lichaam] [protéger le corps] 36</p>		<p>ZhouDi Chui 肘底捶 [punch from under the elbow] [stoot van onder de elleboog] [coupe de poing sous le coude] 35</p>		<p>ShuangFeng GuanEr 双风灌耳 [punch the temples] [sla de slapen] [frapper les oreilles de l'adversaire] 34</p>		<p>Da Hu 打虎 [hit the tiger L-R] [sla de tigre L-R] [frapper le tigre G-D] 33</p>		<p>Deng Jiao 蹬脚 [kick forward] [stamp voorwaarts] [frapper avec le talon] 16bis</p>			
		<p>BaiLian Tui 摆莲腿 [lotus waving] [wuilf de handen als een wiegend lotus] [balayer le lotus] 26</p>		<p>WanGong SheHu 弯弓射虎 [shoot the tiger with a bow] [span de boog en schiet de tigre] [dancer l'arc et tirer sur le tigre] 27</p>		<p>KuaHu 跨虎 [sitting on the tigers back] [berijd de tigre] [chevaucher le tigre] 28</p>		<p>ShouHui Pipa 手挥琵琶 [play the lute] [bespeel de pipa] [jouer du pipa] 29</p>		<p>XiaShi 下势 [snake catching its prey] [duik naar een prooi als een slang] [le serpent blanc qui darde sa langue] 30</p>		<p>QiXing Chui 七星锤 [scissor arms] [schaar de vuisten] [former les 7 étoiles] 31</p>		<p>Gao TanMa 高探马 [spy on the hill] [neem waar als verkenner] [respon sur la colline] 32</p>		<p>Chuan Zhang 穿掌 [running between the tree stumps] [loop tussen de boomstammen] [traverser les piliers] 32</p>	
		<p>ZhiDang Chui 指裆锤 [punch to the crotch] [stoot naar onderbuik] [coup de poing au bas-ventre] 25</p>		<p>YuNu ChuanSuo 玉女穿梭 [the jade lady weaving] [hanteer de schietspoel als de jadevrouw R] [lancer la navette comme la fille de jade D] 24d</p>		<p>YuNu ChuanSuo 玉女穿梭 [the jade lady weaving] [hanteer de schietspoel als de jadevrouw L] [lancer la navette G] 24c</p>				<p>YuNu ChuanSuo 玉女穿梭 [the jade lady weaving] [hanteer de schietspoel als de jadevrouw R] [lancer la navette D] 24b</p>		<p>YuNu ChuanSuo 玉女穿梭 [the jade lady weaving] [hanteer de schietspoel als de jadevrouw L] [lancer la navette G] 24a</p>		<p>BaoHu GuiShan 抱虎归山 [grab the tiger and throw him to the mountain] [pak tigre en gooi hem naar de berg] [prendre le tigre et le reporter à la montagne] 23</p>			
<p>Deng Jiao 蹬脚 [kick forward] [stamp voorwaarts] [frapper avec le talon] 16</p>		<p>Zai Chui 栽锤 [punch down as if planting something] [stoot naar omlaag] [coup de poing vers le bas] 17</p>		<p>JinJi DuLi 金鸡独立 [golden cock stands on one leg L-R] [sta op één been als gouden haan L-R] [le coq d'or sur une patte G-D] 18</p>		<p>DaoNian Hou A+B 倒撵猴 [repulse the monkey and squash his nose] [duw de aap en plet de neus] [repousser le singe] 19</p>		<p>Xie Fei 斜飞 [wild horse ruffling his mane] [vlieg schuin] [vol oblique] 20</p>		<p>YeMa FenZhong 野马分鬃 [wild horse ruffling his mane] [schud de manen als een wild paard] [séparer la crinière du cheval] 21</p>		<p>Yun Shou A+B 云手 [wave the hands like clouds] [wuilf de handen als wolken] [bouger les mains comme des nuages] 22</p>		<p>[slash with pole] [slag met stok] [coup de batton]</p>			
<p>Fen Jiao 分脚 [kick to the side R-L] [stamp schuin R-L] [séparer les pieds D-G] 15</p>		<p>Ban Lan Chui A+B 搬拦锤 [imperial concubine stance] [keizerlijke concubine houding] [la concubine impériale] 14</p>		<p>PiShen Chui 撇身捶 [chopping down with the fist] [sla neerwaarts met vuist] [coup de poing retourné] 13</p>													
		<p>HaiDi Zhen 海底针 [pick up a needle from the bottom of the sea] [haal een naald op van de zeebodem] [l'aiguille au fond de la mer] 11</p>		<p>Shan Tong Bei 扇通背 [lightning through the back] [bliksem door rug] [l'éclair au milieu du dos] 12</p>													
		<p>LouXi AoBu 搂膝拗步 [brush the knee L-R-L] [veeg de knie L-R-L] [brosser le genou G-D-G] 10</p>		<p>BaiHe LiangChi 白鹤凉翅 [white crane spreads his wings] [spreid de vleugels zoals een kraanvogel] [la grue blanche déploie ses ailes] 9</p>		<p>Ti Shou 提手 [lift the hand] [hak omlaag/omhoog] [élever les mains] 8</p>		<p>Dan Bian 单鞭 [single weep] [open zweep] [simple fouet] 7</p>									
								<p>LanZhaYi PengLuJiAn 揽扎衣 棚履挤按 [big defend] [grote afweer] [la grande défense] 3456</p>									
								<p>TaiJi ZhanZhuang 太極站桩 [taiji stance] [taiji staande houding] [position taiji] 2</p>									
								<p>Wuji ZhanZhuang 无极站桩 [wuji stance] [wuj staande houding] [position wuji] 1</p>									