

TaiJi NanPai / TaiJiQuan

<p>WuJi ZhanZhuang 无极站桩 [wuji stance] [wuji staande houding / sluit af] [position wuji / fermeture du Tai Chi]</p> <p>1bis</p>		<p>ShiZi Shou A + B 十字手 [dig up the earth / cross the arms] [pak de sardes / kruis de armen] [déterrer le globe / croiser les mains]</p> <p>37</p>		<p>RuFeng SiBi 如封似闭 [protect the front of the body] [bescherm het lichaam] [protéger le corps]</p> <p>36</p>		<p>ZhouDi Chui 肘底捶 [punch from under the elbow] [stoot van onder de elleboog] [coupe de poing sous le coude]</p> <p>35</p>		<p>ShuangFeng GuanEr 双凤灌耳 [punch the temples] [sla de slapen] [frapper les oreilles de l'adversaire]</p> <p>34</p>		<p>Da Hu 打虎 [hit the tiger L-R] [sla de tigre L-R] [frapper le tigre G-D]</p> <p>33</p>		<p>Deng Jiao 蹬脚 [kick forward] [stamp voorwaarts] [frapper avec le talon]</p> <p>16bis</p>			
<p>BaiLian Tui 摆莲腿 [lotus waving] [wuilf de handen als een wiegende lotus] [balayer le lotus]</p> <p>25</p>		<p>WanGong SheHu 弯弓射虎 [shoot the tiger with a bow] [span de boog en schiet de tigre] [bander l'arc et tirer sur le tigre]</p> <p>26</p>		<p>KuaHu 跨虎 [sitting on the tigers back] [berijd de tigre] [chevaucher le tigre]</p> <p>27</p>		<p>ShouHui Pipa 手挥琵琶 [play the lute] [bespeel de pipa] [jouer du pipá]</p> <p>28</p>		<p>XiaShi 下势 [snake catching its pray] [duik naar een prooi zoals een slang] [le serpent blanc qui darde sa langue]</p> <p>29</p>		<p>QiXing Chui 七星锤 [scissor arms] [schaar de vuisten] [former les 7 étoiles]</p> <p>30</p>		<p>Gao TanMa 高探马 [spy on the hill] [neem waar zoals de verkenner] [l'espion sur la colline]</p> <p>31</p>		<p>Chuan Zhang 穿掌 [running between the tree stumps] [loop tussen de boomstammen] [traverser les piliers]</p> <p>32</p>	
<p>ZhiDang Chui 指裆捶 [punch to the crotch] [stoot naar onderbuik] [coup de poing au bas-ventre]</p> <p>24</p>		<p>YuNu ChuanSuo 玉女穿梭 [the jade lady weaving] [nemeer de schietspoe zoals de jadevrouw L-R-L-av] [lancer la navette G-D-G-D]</p> <p>23</p>		<p>BaoHu GuiShan 抱虎归山 [grab the tiger and throw him to the mountain] [pak de tigre en gooi hem naar de berg] [prendre le tigre et le reporter à la montagne]</p> <p>22</p>		<p>Yun Shou A+B 云手 [wave the hands like clouds] [wuilf de handen als wolken] [bouger les mains comme des nuages]</p> <p>21</p>		<p>YeMa FenZhong / Xie Fei 野马分鬃 / 斜飞 [wild horse ruffling his mane] [schud de manen zoals een wild paard / vlieg schuin] [vol oblique]</p> <p>20</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]</p> <p>19</p>					
		<p>Deng Jiao 蹬脚 [kick forward] [stamp voorwaarts] [frapper avec le talon]</p> <p>16</p>		<p>Zai Chui 栽捶 [punch down as if planting something] [stoot naar omlaag] [coup de poing vers le bas]</p> <p>17</p>		<p>JinJi DuLi 金鸡独立 [golden cock stands on one leg L-R] [sta op één been zoals gouden haan L-R] [le coq d'or sur une patte G-D]</p> <p>18</p>									
		<p>Fen Jiao 分脚 [kick to the side R-L] [stamp schuin R-L] [séparer les pieds D-G]</p> <p>15</p>		<p>Ban Lan Chui A+B 搬拦捶 [imperial concubine stance] [keizerlijke concubine houding] [la concubine impériale]</p> <p>14</p>		<p>PiShen Chui 撇身捶 [chopping down with the fist] [sla neerwaarts met vuist] [coup de poing retourné]</p> <p>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]</p> <p>11</p>		<p>Shan Tong Bei 扇通背 [lightning through the back] [bliksem door rug] [l'éclair au milieu du dos]</p> <p>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]</p> <p>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]</p> <p>9</p>		<p>Ti Shou 提手 [lift the hand] [hak omhoog/omlaag] [élever les mains]</p> <p>8</p>		<p>Dan Bian 单鞭 [movement of the dan] [open zweep] [simple fouet]</p> <p>7</p>					
<p>TaiJi ZhanZhuang 太极站桩 [taiji stance] [taiji staande houding] [position taiji]</p> <p>2</p>		<p>LanZhaYi Peng 揽扎衣棚 [stretch and expand / wear off] [dein uit / wear af] [parer]</p> <p>3</p>		<p>LanZhaYi Lu 揽扎衣履 [pull back] [trek terug] [tirer en arrière]</p> <p>4</p>		<p>LanZhaYi Ji 揽扎衣挤 [wringing] [wring] [presser]</p> <p>5</p>		<p>LanZhaYi An 揽扎衣按 [pushing the mountain] [duw] [pousser]</p> <p>6</p>							
<p>WuJi ZhanZhuang 无极站桩 [wuji stance] [wuji staande houding] [position wuji]</p> <p>1</p>															