

入門太極拳 動作名称

1. 予備式 (yu3 bei4 shi4) ユーベイシー
2. 起勢 (qi3 shi4) チーシー
3. 手揮琵琶 (shou3 hui1 pi2 pa2) ショウホイパイパー
4. 倒卷肱 (dao4 juan3 gong1) ダオジュエンゴン
5. 野馬分鬃 (ye3 ma3 fen1 zong1) イエマーフェンゾン
6. 単鞭 (dan1 bian1) ダンビエン
7. 十字手 (shi2 zi4 shou3) シーズーショウ
8. 収勢 (shou1 shi4) ショウシー

22式太極扇 動作名称

1. 起勢 (qi3 shi4) チーシー
2. 虚歩開扇 (xu1 bu4 kai1 shan4) シューブーカイシャン
3. 弓歩斜斬 (gong1 bu4 xie2 zhan3) ゴンブーシエジャン
4. 進歩平斬 (jin4 bu4 pin2 zhan3) ジンブーピンジャン
5. 落歩亮扇 (luo4 bu4 liang4 shan4) ルオブーリヤンシャン
6. 進歩平刺 (jin4 bu4 pin2 ci4) ジンブーピンツォー
7. 虚歩架扇 (xu1 bu4 jia4 shan4) シューブージャーシャン
8. 左右掛扇 (zuo3 you4 gua4 shan4) ズオヨウグアシャン
9. 高歇歩下押扇 (gao1 xie1 bu4 xia4 ya1 shan4) ガオシエブーシアヤーシャン
10. 撥扇前穿 (bo1 shan4 qian2 chuan1) ボーシャンチエンチュアン
11. 高歇歩架扇 (gao1 xie1 bu4 jia4 shan4) ガオシエブージアシャン
12. 轉身上撩扇 (zhuan3 shen1 shang4 liao1 shan4) ジュアンシエンシャンリャオシャン
13. 虚歩亮扇 (xu1 bu4 liang4 shan4) シューブーリヤンシャン
14. 弓歩下截 (gong1 bu4 xia4 jie2) ゴンブーシアジエ
15. 雲扇下劈 (yun2 shan4 xia4 pi1) ユンシャンシアピー
16. 進歩搬攔 (jin4 bu4 ban1 lan2) ジンブーバンラン
17. 弓歩斜斬 (gong1 bu4 xie2 zhan3) ゴンブーシエジャン
18. 直立開扇 (zhi2 li4 kai1 shan4) ジーリーカイシャン
19. 叉歩後撩扇 (cha1 bu4 hou4 liao1 shan4) チャーブーホウリャオシャン
20. 虚歩亮扇 (xu1 bu4 liang4 shan4) シューブーリヤンシャン
21. 馬歩抱扇 (ma3 bu4 bao4 shan4) マーブーバオシャン
22. 収勢 (shou1 shi4) ショウシー

2023.12.25gala