

Yang Taiji Quan

28 základních pozic

www.zdravadusicka.cz

Yang Taiji Quan

Seznam 28 základních pozic

1. 预备式。 **Přípravná pozice** - Yu bei shi (Ju pej-š')
 - Preparation
2. 太极起式。 **Počáteční forma** - Qi shi (Čchi-š')
 - Beginning
3. 左棚。 **Odražení vlevo** - Zuo peng (Cuo pcheng)
 - Ward off - left
4. 右揽雀尾。 **Chytání ptačího ocasu**
 - Lan que wei (Lan čchüe-wej)
 - Grasping bird's tail
 - Obsahuje: a) **Odražení** - Peng (Pcheng)
 - Ward off
 - b) **Potažení** - Lu (Lu)
 - Roll back
 - c) **Zatlačení** - Ji (Ťi)
 - Press
 - d) **Odstrčení** - An (An)
 - Push
5. 单鞭。 **Jednoduchý bič** - Dan bian (Tan-pien)
 - Single whip
6. 提手上式。 **Zvednutí rukou a Opřít se dopředu**
 - Ti shou Shang shi (Tchi-šou šang-š')
 - Lifting hands lean forward
7. 白鹤亮翅。 **Bílý jeřáb roztahuje křídla**
 - Bai he liang chi (Paj-che liang čch')
 - White crane spreads its wings
8. 左搂膝教步。 **Oprášení levého kolena**
 - Zuo lou xi yao bu (Cuo lou-si jao-pu)
 - Brush left knee
9. 手挥琵琶。 **Brnknutí na loutnu**
 - Shou hui pi pa (Šou-chuej pchi-pcha)
 - Play the guitar
10. 左右搂膝教步。 **Oprášení levého-pravého kolena**
 - Zuo you lou xi yao bu (Cuo jou lou-si jao-pu)
 - Brush left-right knee
11. 如封似闭。 **Zdánlivé uzavření vchodu**
 - Ru feng si bi (Žu feng s' pi)
 - Apparent withdraw
12. 十字手。 **Zkřížené ruce** - Shi zi shou (Š'-c' šou)
 - Cross hands
13. 抱虎归山。 **Chytit tygra a návrat do hor**
 - Bao hu tui shan (Pao chu tchuej šan)
 - Embrace the tiger, return to the mountain

(Chytání ptačího ocasu - Lan que wei)
(Odražení vlevo - Zuo peng)
14. 走底捶。 **Pěst pod loktem**
 - Zhou di chui (Čou-ti čchuej)
 - Fist under the elbow

15. 左右倒卷弘。

Ustoupení a zahrnutí opice (levá-pravá)

- Zuo you dao juan hong (Cuo jou tao jien chun)

- Step back and repulse the monkey

16. 转身野马分鬃。

Prohrábnutí hřívý divokého koně

- Ye ma fen zong (Je ma fen-cung)

- Ruffling mustang's mane

17. 玉女穿梭。Nefritová dívka tká člunkem

- Yu nu chuan suo (Jü-nü čchuan suo)

- Fair lady works with shuttles

(Chytání ptačího ocasu - Lan que wei)

(Jednoduchý bič - Dan bian)

18. 云手。Ruce jako oblaka - Yun shou (Jün-šou)

- Cloud hands

(Jednoduchý bič - Dan bian)

19. 高探马。Poplácat koně

- Gao tan ma (Kao tchan ma)

- High pat on horse

20. 左右分脚。Odloučení nohy (levá-pravá)

- Zuo you fen jiao (Cuo jou fen-t'iao)

- Separation of foot (left-right)

21. 左蹬腿。Kop levou patou

- Zuo deng jiao (Cuo teng-t'iao)

- Kick with left heel

22. 下式。Plazit se dolů jako had - Xia shi (Sia-š')

- Snake creeps down

23. 右金鸡独立。Zlatý kohout stojí na jedné noze

- You jin ji du li (Jou t'in-t'i tu li)

- Golden cock stands on one leg

24. 拍脚。Otočení a křížový kop

- Zhuan shen pai jiao (Čuan-šen pchaj-t'iao)

- Turn and cross kick

25. 进步指裆捶。Vykročení a úder do slabin

- Jin bu zhi dang chui (T'in-pu č'tang čchuej)

- Step forward and punch to the groin

26. 转身撇身捶。Otočení těla a úder pěstí

- Zhuan shen pie shen chui

(Čuan-šen pchie-šen čchuej)

- Turn, Smash with fist

27. 进步搬拦捶。

Vykročení, odsunutí, přehrazení, úder

- Jin bu ban lan chui (T'in-pu, pan, lan čchuej)

- Step forward, deflect, parry, punch

(Zdánlivé uzavření vchodu - Ru feng si bi)

(Zkřížené ruce - Shi zi shou)

28. Závěrečná forma - Shou shi (Šou-š')

- Closing form



2. Počáteční forma



3. Odražení vlevo



4a. Chytání ptačího ocasu
- odražení (peng)



4b. Chytání ptačího ocasu
- potažení (lu)



4c. Chytání ptačího ocasu
- zatlačení (ji)



4d. Chytání ptačího ocasu
- odstrčení (an)



5. Jednoduchý bič



6. Zvednutí rukou a Opřít se
dopředu



6. Zvednutí rukou a Opřít se dopředu



7. Bílý jeřáb roztahuje křídla



8. Oprášení levého kolena



9. Brnknutí na loutnu



11. Zdánlivé uzavření vchodu



13a. Chytit tygra a návrat do hor



13b. Odrazení vlevo



14. Pěst pod loktem



15. Ustoupení a zahrnutí opice



16. Prohrábnutí hřívý divokého koně



17. Nefritová dívka tká člunkem



18. Ruce jako oblaka



19. Poplácat koně



20a. Odloučení nohy



20b. Odloučení nohy



21. Kop levou patou



22. Plazit se dolů jako had



23. Zlatý kohout stojí na jedné noze



24. Otočení a křížový kop



25. Vykročení a úder do slabin



26. Otočení těla a úder pěstí



27a. Vykročení, odsunutí, přehrazení, úder



27b. Vykročení, odsunutí, přehrazení, úder