



Taiji Quan stile Chen - Forma 56 da competizione

1. **Preparazione**
(Yu Bei Shi)
2. **Il guerriero di Buddha pesta il mortaio - a destra**
(You Jin Gang Dao Dui)
3. **Pigro nell'allacciare la veste**
(Lan Zha Yi)
4. **Sei sigilli e quattro chiusure - a destra**
(You Liu Feng Si Bi)
5. **La frusta singola - a sinistra**
(Zuo Dan Bian)
6. **Deviare, parare e colpire con i pugni**
(Ban Lan Chui)
7. **Il pugno che protegge il cuore**
(Hu Xin Chui)
8. **L'airone bianco spiega le ali**
(Bai He Liang Chi)
9. **Passo obliquo con torsione**
(Xie Xing Ao Bu)
10. **Sollevare il ginocchio, spingere e premere con i palmi**
(Ti Shou)
11. **Avanzare con torsione**
(Qiang Tang)
12. **Nascondere la mano e colpire con il pugno - a destra**
(You Yan Shou Gong Chui)
13. **Parare con i pugni**
(Pi Shen Chui)
14. **Inclinare il dorso**
(Bei Zhe Kao)
15. **Il drago blu emerge dall'acqua**
(Qing Long Chu Shui)
16. **Tagliare con il palmo**
(Zhan Shou)
17. **Lanciare i fiori attorno e mostrare le maniche**
(Fan Hua Wu Xiu)
18. **Strappare i fiori dal fondo del mare**
(Hai Di Fan Hua)
19. **Nascondere la mano e colpire con il pugno - a sinistra**
(Zuo Yan Shou Gong Chui)
20. **Sei sigilli e quattro chiusure - a sinistra**
(Zuo Liu Feng Si Bi)
21. **La frusta singola - a destra**
(You Dan Bian)
22. **Muovere le mani come nuvole - a destra**
(Yun Shou)
23. **Muovere le mani come nuvole - a sinistra**
(Yun Shou)
24. **Carezzare il collo del cavallo**
(Gao Tan Ma)
25. **Cannoni in serie - a destra**
(You Lian Zhu Pao)
26. **Cannoni in serie - a sinistra**
(Zou Lian Zhu Pao)
27. **Il Fulmine attraversa la schiena**
(Shan Tong Bei)
28. **Colpire l'inguine con il pugno**
(Zhi Dang Chui)

- 29. La scimmia bianca offre il frutto**
(Bai Yuan Xian Guo)
- 30. Pressare con entrambe la mani (palmi)**
(Shuang Tui Zhang)
- 31. Avvolgimento al centro**
(Zhong Pan)
- 32. Trucco in avanti**
(Qian Zhao)
- 33. Trucco all'indietro**
(Hou Zhao)
- 34. Dividere la criniera del cavallo selvaggio - a destra**
(You Ye Ma Fen Zhong)
- 35. Dividere la criniera del cavallo selvaggio - a sinistra**
(Zuo Ye Ma Fen Zong)
- 36. Calcio a fior di loto e schiacciarsi a terra**
(Bai Lian Die Cha)
- 37. Il gallo d'oro sta su una gamba - destra e sinistra**
(Zuo You Jin Ji Du Li)
- 38. Passo indietro roteando le braccia**
(Dao Juan Gong)
- 39. Passo indietro pressando il gomito**
(Tui Bu Ya Zhou)
- 40. Schiaffeggiare il piede**
(Ca Jiao)
- 41. Scalciare con il tallone**
(Deng Yi Gen)
- 42. Strappare i fiori dal fondo del mare** (Hai Di Fan Hua)
- 43. Colpire il suolo col pugno**
(Jin Di Chui)
- 44. Girare il corpo e doppio calcio saltato**
(Fan Shen Er Qi Jiao)
- 45. Battere entrambi i piedi**
(Shuang Zhen Jiao)
- 46. Calcio col tallone**
(Deng Jiao)
- 47. La bella ragazza lavora alla spola**
(Yu Nu Chuan Suo)
- 48. Sgomitare agevolmente**
(Shun Luan Zhou)
- 49. Bombe avvolte**
(Guo Bian Pao)
- 50. Il drago striscia al suolo**
(Que Di Long)
- 51. Passo avanti per formare le Sette Stelle**
(Shang Bu Qi Xing)
- 52. Indietreggiare cavalcando la tigre**
(Tui Bu Kua Hu)
- 53. Ruotare il corpo e calcio a fior di loto**
(Zhuan Shen Bai Lian)
- 54. Cannonate alla testa**
(Dang Tou Pao)
- 55. Il guerriero di Buddha pesta il mortaio - a sinistra**
(Zuo Jin Gang Dao Dui)
- 56. Chiusura**
(Shou Shi)