



陈式太极拳实十九 势

CHÉN SHÌ TÀIJÍQUÁN SHÍJIŨSHÌ - "FORMA 19" codificata dal Gran Maestro CHEN XIAOWANG

Posizione	Nome Cinese	Pin Yin	Nome Italiano	N
Sezione 1	1. 预备势	YÙBÈI SHÌ	Preparazione	5
	2. 金刚出庙	JĪN GĀNG CHŪ MIÀO	Jin Gang esce dal tempio	7
	3. 懒扎衣	LǎN ZĀ YĪ	Sostenere il lembo del vestito	4
	4. 上步斜行	SHÀNG BÙ XIÉ XÍNG	Avanzare in posizione obliqua	9
	5. 上三步	SHÀNG SĀN BÙ	Avanzare di tre passi	5
	6. 左掩手肱拳	ZUǒ YǎN SHǒU GŌNG QUÁN	Nascondere la mano e colpire con il pugno sinistro	2
	7. 双推手	SHUĀNG TUĪ SHǒU	Spingere con entrambe le mani	4
Sezione 2	8. 倒卷肱	DǎO JUǎN GŌNG	Indietreggiare e ruotare le braccia	9
	9. 闪通背	SHǎN TŌNG BÈI	Il fulmine attraversa la schiena	5
	10. 右掩手肱拳	YÒU YǎN SHǒU GŌNG QUÁN	Nascondere la mano e colpire con il pugno destro	2
	11. 六封四闭	LIÙ FĒNG SÌ BÌ	Sei sigilli e quattro chiusure	5
on	12. 运手	Yùn SHǒU	Muovere le mani come nuvole	7

Sezione 4	13. 高探马	GĀO TÀN Mǎ	Accarezzare il collo del cavallo	4
	14. 右蹬一跟	YÒU DĒNG YĪ GĒN	Scalciare con il tacco destro	5
	15. 左蹬一跟	ZUǒ DĒNG YĪ GĒN	Scalciare con il tacco sinistro	3
	16. 野马分鬃	YĚ Mǎ FĒN ZHONG	Separare la criniera del cavallo selvaggio	7
	17. 玉女穿梭	YÙ NŪ CHUĀN SUO	La ragazza di giada tesse e lancia la spola	7
	18. 金刚捣碓	JĪN GĀNG DǎO DUÌ	Jin Gang pesta nel mortaio	4
	19. 收势	SHŌU SHÌ	Posizione finale	5

Note: traslitterazione e traduzione dal cinese a cura di Amanda Carloni. Adattamento a cura di Gianna Sabatelli.
I numeri a destra sono relativi alla didattica e possono variare in base al livello delle classi.

<http://www.ilcampodelcinabro.it>

e-mail info@ilcampodelcinabro.it