



陈式太极拳老架一路

CHÉNSHÌ TÀIJÍQUÁN LǎOJIÀ YĪLÙ - L'antica Intelaiatura dello stile Chen

Posizione	Nome Cinese	Pin Yin	Nome Italiano	N.
1	预备势	YÙBÈI SHÌ	Preparazione	5
2	金刚捣碓	JĪN GĀNG DǎO DUÌ	Jin Gang pesta nel mortaio	10
3	懒扎衣	LǎN ZĀ YĪ	Sostenere il lembo del vestito	6
4	六封四闭	LIÙ FĒNG SÌ BÌ	Sei sigilli e quattro chiusure	4
5	单鞭	DĀN BIĀN	Frusta semplice	5
6	金刚捣碓	JĪN GĀNG DǎO DUÌ	Jin Gang pesta nel mortaio	9
7	百鹤亮翅	BÁI HÈ LIÀNG CHÌ	La gru bianca spiega le ali	6
8	斜行	XIÉ XÍNG	Avanzare in posizione diagonale	8
9	搂膝	LǒU XĪ	Abbracciare il ginocchio	2
10	上三步	SHàng SĀN BÙ	Avanzare di tre passi	4
11	斜行	XIÉ XÍNG	Avanzare in posizione diagonale	5
12	搂膝	LǒU XĪ	Abbracciare il ginocchio	2
13	上三步	SHàng SĀN BÙ	Avanzare di tre passi	4

<b>14</b>	掩手肱拳	Yǎn Shǒu Gōng Quán	Nascondere la mano e colpire con il pugno	3
<b>15</b>	金刚捣碓	Jīn Gāng Dǎo Duì	Jin Gang pesta nel mortaio	7
<b>16</b>	撒身捶	Piē Shēn Chuí	Scagliare il corpo di lato	7
<b>17</b>	青龙出水	Qīng Lóng Chū Shuǐ	Il drago blu emerge dalle acque	3
<b>18</b>	双推手	Shuāng Tuī Shǒu	Spingere con entrambe le mani	5
<b>19</b>	肘底看拳	Zhǒu Dǐ Kàn Quán	Il pugno sotto il gomito	4
<b>20</b>	倒卷肱	Dǎo Juǎn Gōng	Indietreggiare e ruotare le braccia	10
<b>21</b>	百鹤亮翅	Bǎi Hè Liàng chì	La gru bianca spiega le ali	6
<b>22</b>	斜行	Xié xíng	Avanzare in posizione diagonale	8
<b>23</b>	闪通背	Shǎn Tōng Bèi	Il fulmine attraversa la schiena	7
<b>24</b>	掩手肱拳	Yǎn Shǒu Gōng Quán	Nascondere la mano e colpire con il pugno	4
<b>25</b>	六封四闭	Liù Fēng Sì Bì	Sei sigilli e quattro chiusure	5
<b>26</b>	单鞭	Dān Biān	Frusta semplice	5
<b>27</b>	运手	Yùn Shǒu	Muovere le mani come nuvole	9
<b>28</b>	高探马	Gāo Tàn Mǎ	Accarezzare il collo del cavallo	5
<b>29</b>	右擦脚	Yòu Cā Jiǎo	Spazzolare il piede destro	5
<b>30</b>	左擦脚	Zuǒ Cā Jiǎo	Spazzolare il piede sinistro	3
<b>31</b>	左蹬一跟	Zuǒ Dēng Yī Gēn	Scalciare con il tallone sinistro	4
<b>32</b>	上三步	Shàng Sān Bù	Avanzare di tre passi	3
<b>33</b>	击地捶	Jī Dì Chuí	Il pugno colpisce verso terra	3

<b>34</b>	踢二起	TĪ ÈR Qǐ	Calcio in volo con entrambi i piedi	4
<b>35</b>	护心拳	Hù Xīn Quán	Il pugno che protegge il cuore	6
<b>36</b>	旋风脚	XUÁN Fēng Jiǎo	Calcio del ciclone	4
<b>37</b>	右蹬一跟	Yòu Dēng Yī Gēn	Scalciare con il tallone destro	6
<b>38</b>	掩手肱拳	Yǎn Shǒu Gōng Quán	Nascondere la mano e colpire con il pugno	4
<b>39</b>	小擒打	Xiǎo Qín Dǎ	Piccola presa e attacco	7
<b>40</b>	包头推山	Bāo Tóu Tuī Shān	Abbracciare la testa e spingere la montagna	4
<b>41</b>	六封四闭	LIù Fēng Sì Bì	Sei sigilli e quattro chiusure	3
<b>42</b>	单鞭	Dān Biān	Frusta semplice	5
<b>43</b>	前招	QIán Zhāo	Finta in avanti	4
<b>44</b>	后招	Hòu Zhāo	Finta indietro	1
<b>45</b>	野马分鬃	Yě Mǎ Fēn Zōng	Separare la criniera del cavallo selvaggio	7
<b>46</b>	六封四闭	LIù Fēng Sì Bì	Sei sigilli e quattro chiusure	3
<b>47</b>	单鞭	Dān Biān	Frusta semplice	5
<b>48</b>	玉女穿梭	Yù Nǚ Chuān Suō	La ragazza di giada tesse e lancia la spola	8
<b>49</b>	懒扎衣	Lǎn Zā Yī	Sostenere il lembo del vestito	4
<b>50</b>	六封四闭	LIù Fēng Sì Bì	Sei sigilli e quattro chiusure	4
<b>51</b>	单鞭	Dān Biān	Frusta semplice	5
<b>52</b>	运手	Yùn Shǒu	Muovere le mani come nuvole	9
<b>53</b>	双摆莲	SHUāng Bǎi Lián	Spazzolare il loto due volte	2

<b>54</b>	跌岔	DIĒ CHÀ	Cadere in spaccata	3
<b>55</b>	金鸡独立	JĪN JĪ DÚ LÌ	Il gallo d'oro sta in piedi su una zampa	7
<b>56</b>	倒卷肱	DǎO JUǎN GŌNG	Indietreggiare e ruotare le braccia	10
<b>57</b>	百鹤亮翅	BÁI HÈ LIÀNG CHÌ	La gru bianca spiega le ali	6
<b>58</b>	斜行	XIÉ XÍNG	Avanzare in posizione diagonale	8
<b>59</b>	闪通背	SHǎN TŌNG BÈI	Il fulmine attraversa la schiena	7
<b>60</b>	掩手肱拳	YǎN SHŌU GŌNG QUÁN	Nascondere la mano e colpire con il pugno	4
<b>61</b>	六封四闭	LIÙ FĒNG SÌ BÌ	Sei sigilli e quattro chiusure	5
<b>62</b>	单鞭	DĀN BIĀN	Frusta semplice	5
<b>63</b>	运手	Yùn SHŌU	Muovere le mani come nuvole	9
<b>64</b>	高探马	GĀO TÀN Mǎ	Accarezzare il collo del cavallo	5
<b>65</b>	十字脚	SHÍ ZÌ JIǎO	Incrociare i piedi	8
<b>66</b>	指裆捶	ZHǐ DĀNG CHUÍ	Colpire il pube	4
<b>67</b>	猿猴献/探果	YUÁNHÓU XIÀN/TÀN GUŌ	La scimmia si protende verso il frutto	4
<b>68</b>	单鞭	DĀN BIĀN	Frusta semplice	5
<b>69</b>	雀地龙	QUÈ DÌ LÓNG	Il drago come un passero sul suolo	4
<b>70</b>	上步七星	SHàng BÙ QĪ XīNG	Avanzare con le sette stelle	2
<b>71</b>	下步跨肱	XIà BÙ KUà GŌNG	Indietreggiare allargando le braccia	4
<b>72</b>	双摆莲	SHUĀNG BǎI LIÁN	Spazzolare il loto due volte	3

---

<b>73</b>	当头炮	DĀNG TÓU PÀO	Colpo di cannone frontale	3
<b>74</b>	金刚捣碓	JĪN GĀNG DǎO DUÌ	Jin Gang pesta nel mortaio	6
<b>75</b>	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](mailto:info@ilcampodelcinabro.it)