



陈式太极拳老架二路炮捶 CHÉN SHÌ TÀIJÍQUÁN LǎOJIÀ ÈRLÙ, PÀOCHUÍ
 Seconda forma dell'antica intelaiatura dello stile Chen, Il Cannone tonante

Posizione	Nome Cinese	Pronuncia Pin Yin	Nome Italiano	N.
Sezione 1	1. 预备势	YÙBÈI SHÌ	Preparazione	5
	2. 金刚岛碓	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 FÈNG SÌ BÌ	Sei sigilli e quattro chiusure	4
	5. 单鞭	DĀN BIĀN	Frusta semplice	5
	6. 护心拳	HÙ XĪN QUÁN	Il pugno che protegge il cuore	7
	7. 斜行	XIÉ XÍNG	Posizione diagonale	9
	8. 回头金刚岛碓	HUÍ TÓU JĪN GĀNG DǎO DUÌ	Ritornare a Jin Gang pesta nel mortaio	7
	9. 撇身捶	PIĚ SHĒN CHUÍ	Scagliare il corpo di lato	7
	10. 指裆	ZHǐ DĀNG	Colpire l'inguine	1
	11. 斩手	ZHǎN SHǒU	Tagliare con le mani	2
	12. 翻花舞袖	FĀN HUĀ Wǔ XIÙ	Avvolgere i fiori e far volteggiare le maniche	3
	13. 掩手肱拳	YǎN SHǒU GŌNG QUÁN	Nascondere la mano e colpire con il pugno	2

14. 腰拦肘	YĀO LÁN ZHǒU	Ruotare la vita e bloccare con il gomito	3
15. 大运手小运手	DÀ YÙN SHǒU XIǎO YÙN SHǒU	Muovere la mani come grandi e piccole nuvole	7
16. 玉女穿梭	YÙ Nǚ CHUĀN SUŌ	La ragazza di giada tesse e lancia la spola	3
17. 倒骑龙	DǎO QÌ LÓNG	Cavalcare il drago in direzione opposta	4
18. 掩手肱拳	YǎN SHǒU GŌNG QUÁN	Nascondere la mano e colpire con il pugno	4
19. 裹变裹变	GUŌ BIÀN GUŌ BIÀN	Scartare i petardi (9+8)	17
20. 兽头势	SHòU TóU SHÍ	Postura della testa dell'animale selvaggio	3
21. 披架子	PÌ JIÀ ZI	Fendere	2
22. 翻花舞袖	FĀN HUĀ Wǚ XIÙ	Avvolgere i fiori e far volteggiare le maniche	2
23. 掩手肱拳	YǎN SHǒU GŌNG QUÁN	Nascondere la mano e colpire con il pugno	2
24. 伏虎	FÚ HÚ	Domare la tigre	3
25. 抹眉肱	MŌ MÉI GŌNG	Stropicciare il sopracciglio	3
26. 黄龙三搅水	HUÁNG LÓNG SĀN JIǎO SHUǐ	Il drago giallo agita le acque per tre volte	11-14
27. 左冲	ZUǒ CHòNG	Scagliarsi a sinistra	2
28. 右冲	YòU CHòNG	Scagliarsi a destra	1
29. 掩手肱拳	YǎN SHǒU GŌNG QUÁN	Nascondere la mano e colpire con il pugno	4
30. 扫堂腿	SǎO TÁNG TUǐ	Spazzare la sala con le gambe	2
31. 掩手肱拳	YǎN SHǒU GŌNG QUÁN	Nascondere la mano e colpire con il pugno	2

32. 全炮捶	QUÁN PÀO CHUÍ	Colpo di cannone completo	6
33. 掩手肱拳	Yǎn Shǒu Gōng Quán	Nascondere la mano e colpire con il pugno	4
34. 捣叉捣叉	Dǎo Chā Dǎo Chā	Pestare e infilzare	4
35. 左二肱右二肱	Zuǒ Èr Gōng Yòu Èr Gōng	Attaccare due volte a sinistra e a destra	3
36. 回头当门炮	Huí Tóu Dāng Mén Pào	Colpo di cannone frontale cambiando direzione	2
37. 窝底大捉炮	Wō Dǐ Dà Zhuō Pào	Afferrare e sferrare un colpo esplosivo	3
38. 腰拦肘	Yāo Lán Zhǒu	Ruotare la vita e bloccare con il gomito	2
39. 顺拦肘	Shùn Lán Zhǒu	Seguire e bloccare con il gomito	2
40. 窝底炮	Wō Dǐ Pào	Colpo esplosivo dal petto	3
41. 回头进拦直入	Huí Tóu Jìn Lán Zhí Rù	Voltarsi e penetrare direttamente	4
42. 金刚捣碓	Jīn Gāng Dǎo Duì	Jin Gang pesta nel mortaio	6
43. 收势	Shōu Shì	Posizione finale	5

Note: I numeri a destra sono relativi alla didattica del G.M° Chen Xiaowang ma possono variare in base al livello delle classi.