



四十八式陈式太极扇- 48 SHI CHENSHI TAIJI SHAN
Il Ventaglio Taiji stile Chen - Forma 48

Posizione	Nome Cinese	Pin Yin	Nome Italiano	N.	
I° Sezione	1	腰横玉带	YAO HENG YU DAI	Cingere in vita la cintura di giada	2
	2	怀中抱月	HUA ZHONG BAO YUE	Abbracciare la luna portandola al petto	5
	3	青龙探抓	QING LONG TAN ZHUA	Il drago verde sfodera l'artiglio	2
	4	悬崖勒马	XUAN YA QIN MA	Arretrare velocemente di fronte al precipizio	2
	5	左右摇旗	ZUO YOU YAO QI	Ondeggiare lo stendardo a sinistra e a destra	4
	6	风火车轮	FENG HUO CHE LUN	La ruota del carro del vento e del fuoco	5
	7	鹞子翻身	YAO ZI FAN SHEN	Lo sparpiero si volta	3
	8	叶底藏花	YE DI ZANG HUA	Fiori nascosti sotto le foglie	3
	9	倒插杨柳	DAO CHA YANG LIU	Piantare il salice	4
	10	金鸡独立	JIN JI DU LI	Il gallo d'oro sta su una zampa	4
II° Sezione	11	黄莺落架	HUANG YING LUO JIA	Il rigogolo si posa sul ramo	3
	12	古树盘根	GU SHU PAN GEN	Il vecchio albero avvolge le radici	2
	13	乌龙摆尾	WU LONG BAI WEI	Il drago nero ondeggia la coda	2
	14	张飞骗马	ZHANG FEI PIAN MA	Zhang Fei monta a cavallo	3
	15	趴转乾坤	PA ZHUAN QIAN KUN	Accovacciarsi e far ruotare cielo e terra	3-4
	16	凤凰点头	FENG HUANG DIAN TOU	La fenice fa un cenno col capo	2
	17	叶底藏花	YE DI ZANG HUA	Fiori nascosti sotto le foglie	1
	18	云燕归巢	YUN YAN GUI CHAO	La rondine tra le nuvole torna al nido	2-3
	19	大鹏展翅	DA PENG ZHAN CHI	Il grande Peng spiega le ali	3
III° Sezione	20	猛虎出洞	MENG HU CHU DONG	La tigre feroce esce dalla grotta	2
	21	乳燕斜飞	RU YAN XIE FEI	Volo diagonale della rondinella	3
	22	黄龙搅水	HUANG LONG JIAO SHUI	Il drago giallo agita le acque	3-4
	23	白蛇吐信	BAI SHE TU XIN	Il serpente bianco fa saettare la lingua	2-3
	24	二郎担山	ER LANG DAN SHAN	Er Lang porta la montagna sulle spalle	3-4
	25	狮子摇头	SHI ZI YAO TOU	Il leone scuote la testa	4
	26	英雄座山	YING XIONG ZUO SHAN	L'eroe siede come una montagna	1

IV° Sezione	27	行步撩衣	XING BU LIAO YI	Camminando la veste si solleva	4
	28	打虎登山	DA HU DENG SHAN	La tigre solitaria scala la montagna	4
	29	燕子抄水	YANZI CHAO SHUI	La rondine vola sull'acqua	2
	30	带马勤缰	DAI MA QIN JIANG	Spronare il cavallo con le redini	2
	31	推窗望月	TUI CHUANG WANG YUE	Aprire la finestra per guardare la luna	2
	32	灵猫捕鼠	LING MAO BU SHU	Il gatto veloce cattura il topo	2-3
V° Sezione	33	风摆荷叶	FENG BAI HE YE	Le foglie del loto ondeggiavano nel vento	5
	34	霸王捋肘	BA WANG KUN ZHOU	Il re serra il gomito	5
	35	金鸡散膀	JIN JI SAN BANG	Il gallo d'oro spiega le ali	3
	36	鱼跃龙门	YU YUE LONG MEN	La carpa salta il cancello del drago	2
	37	蛟龙出海	JIAO LONG CHU HAI	Il drago emerge dal mare	1
	38	力劈华山	LI PI HUA SHAN	Fendere con forza il monte Hua	4
VI° Sezione	39	抱虎推山	BAO HU TUI SHAN	Abbracciare la tigre e spingere la montagna	3
	40	风扫梅花	FENG SAO MEI HUA	Il vento spazza i fiori di susino	4
	41	天王打闪	TIAN WANG DA SHAN	Il dio del cielo scaglia il fulmine	3
	42	神龙回首	SHEN LONG HUI SHOU	Lo spirito drago si rivolge indietro	4
	43	脑后摘盔	NAO HOU ZHAI KUI	Togliere l'elmo	3
	44	玉女空梭	YU NU KONG SUO	La ragazza di giada svuota la spola	3
	45	白鹤亮翅	BAI HE LIANG CHI	La gru bianca spiega le ali	4
	46	春回大地	CHUN HUI DA DI	La primavera torna sulla terra	2
	47	力挽狂澜	LI WAN KUANG LAN	Contenere la marea con forza	2
	48	玉龙还珠	YU LONG HUAN ZHU	Il drago di giada restituisce la perla	6

Note: I numeri a destra sono relativi alla didattica