

楊家秘傳推手基本動作

Yangjia Michuan Tuishou Basic Exercises Exercices De Base Du Yangjia Michuan Tuishou

- 1 左右轉腰 (後腿)
Zuo, you zhuan yao (hou tui)
Turn the waist in the direction of the back leg and spiral up, left / right
Tourner la taille en direction de la jambe arrière / spirale vers le haut, gauche / droite
- 2 右左轉腰 (前腿)
You, zuo zhuan yao (qian tui)
Turn the waist in the direction of the front leg and spiral down, right / left
Tourner la taille en direction de la jambe avant / spirale vers le bas, droite / gauche
- 3 向後彎腰
Xiang hou wan yao
Bend backward from the waist
Se courber vers l'arrière
- 4 向前彎腰
Xiang qian wan yao
Bend forward from the waist
Se courber vers l'avant
- 5 左右單腿跪化
Zuo, you dan tui gui hua
Spiral down kneeling on the front leg left / right
Dévier, spirale vers le bas avec flexion de la jambe avant, gauche / droite
- 6 單手平圓推手
Dan shou ping yuan tuishou
One arm moves in a horizontal circular motion
Poussée d'une main selon un mouvement circulaire horizontal
- 7 向後擰手彎腰
Xiang hou peng shou wan yao
Bend backward from the waist, arm in "Peng" position
Se courber vers l'arrière, bras en position "Peng"
- 8 向前擰手彎腰
Xiang qian peng shou wan yao
Bend forward from the waist, arm in "Peng" position
Se courber vers l'avant, bras en position "Peng"
- 9 擰攥
Peng lu
"Peng" with one arm; "Lu" with the other
"Peng" avec un bras; "Lu" avec l'autre
- 10 按發勁
An fajin
Release internal energy by pushing. ("An")
("An") repousser en exprimant l'énergie interne
- 11 擠發勁
Ji fajin
Release internal energy by squeezing. ("Ji")
("Ji") presser en exprimant l'énergie interne
- 12 雙手立圓推手
Shuang shou li yuan tuishou
Two arms move in a vertical circular motion
Poussée successive des deux mains selon un mouvement circulaire vertical
- 13 擰攥按擠四手連續推手法
Peng, lu, an, ji si shou lian xu tuishou fa
Four arms move consecutively through "Peng", "Lu", "An" and "Ji"
Quatre techniques de mains successives; "Peng", "Lu", "An" et "Ji"
- 14 大攥推手法
Dalu
The grand "Lu"
Le grand "Lu", techniques de mains
- 15 八法
Bafa
The eight hand methods
Les huit techniques de mains

Copyright taichi.re



Copyright taichi.re
Handed down by
Transmis par

古晉
王師延年傳
Wang Yen-nien