

## 陈式 十八式

chénshì shíbāshì

## Chen Style 18-Movement Form Chen 18-as forma

- |     |      |                  |   |
|-----|------|------------------|---|
| 1.  | 太极起式 | tàijí qǐshì      | Commencing posture<br>Nyitás  |
| 2.  | 金刚捣碓 | jīngāng dǎodùi   | Buddha's warrior pounds mortar<br>Buddha harcosa mozsarat üt                |
| 3.  | 懒扎衣  | lǎnzhāyī         | Lazily ties robe<br>Lazán feltúri a ruhát                                   |
| 4.  | 六封四闭 | liùfēng sìbì     | Six sealing and four closure<br>Hat pecsét és négy zárás                    |
| 5.  | 单鞭   | dānbiān          | Single whip<br>Egyenes ostor  |
| 6.  | 白鹤亮翅 | báihè liàngchì   | White crane spreads its wings<br>Fehér daru kiterjeszti szárnyát            |
| 7.  | 挥臂振脚 | huībì zhènjiǎo   | Wield arm and stamp foot<br>Söprő kezek és dobbantás                        |
| 8.  | 斜行   | xiéxíng          | Diagonal posture<br>Lépés ferdén  |
| 9.  | 虚步初收 | xūbù chūshōu     | Collect with hands in empty stance<br>Üres állás és összegyűjtés a kezekkel |
| 10. | 搂膝拗步 | lǒuxī àobù       | Brush knee in twist step<br>Térdsöprés                                      |
| 11. | 斜行   | xiéxíng          | Diagonal posture<br>Lépés ferdén  |
| 12. | 虚步再收 | xūbù zàishōu     | Collect with hands again in empty stance<br>Üres állás és összegyűjtés újra |
| 13. | 搂膝拗步 | lǒuxī àobù       | Brush knee in twist step<br>Térdsöprés                                      |
| 14. | 掩手肱拳 | yǎnshǒu gōngquán | Cover hand and punch with fist<br>Kéz elrejtése és ütés                     |

15.	倒卷肱	dàojuǎngōng	Step backward and whirl arms* Majmok visszaverése
16.	推山	tuīshān	Push mountain Hegy eltolása
17.	转身摆莲	zhuǎnshēn bǎilián	Turn body and lotus kick Fordulás lótuuszrúgással
18.	当头炮	dāngtóu pào	Strike head like cannon Ágyúütés arcra
19.	金刚捣碓	jīngāng dǎodùi	Buddha's warrior pounds mortar Buddha harcosa mozsarat üt
20.	合太极	hé tàijí	Closing posture Zárás

---

\* "Repulse Monkey" is used for the movement "dàojuǎngōng" for all Yang style Taijiquan forms; while "Step back and whirl arms" is used for the movement with the same name in Chinese for all Chen style Taijiquan forms.