

簡化 24 式太極拳



	ピンイン	型	かたかなよみ
1	qǐshì	起勢	チイシイ
2	zuǒyòu yémǎfēnzōng	左右野馬分鬃	ゾウユウイ イエマア フェンゾン
3	báihè liàngchì	白鶴亮翅	パイフウリヤンチイ
4	zuǒyòu lōuxiàobù	左右撈膝拗步	ズオヨウ ロウシアオブ
5	shǒuhuī pìpà	手揮琵琶	ショウフエイ ピーパ
6	zuǒyòu dàojuǎngōng	左右倒卷肱	ズオヨウ ダオジュエンゴン
7	zuǒ lǎnquèwěi	左攬雀尾	ズオ ランチュエウエイ
8	yòu lǎnquèwěi	右攬雀尾	ヨウ ランチュエウエイ
9	dānbiān	單鞭	ダンピョン
10	yúnshǒu	雲手	ユンショウ
11	dānbiān	單鞭	ダンピョン
12	gāotànmǎ	高探馬	ガオタンマー
13	yòu dēngjiǎo	右蹬脚	ヨウ ダンジャオ
14	shuāngfēng guànrěr	雙峰灌耳	シュアンフォン グワンアー
15	zhuǎnshēn zuǒ dēngjiǎo	轉身左蹬脚	ジュアンシェン ズオ ダンジャオ
16	zuǒ xiàshì dúlì	左下勢獨立	ズオ シアーシ ドウーリイ
17	yòu xiàshì dúlì	右下勢獨立	ヨウ シアーシ ドウーリイ
18	zuǒyòu chuānsuō	左右穿梭	ズオヨウ チュアンسو
19	hǎidǐzhēn	海底針	ハイティチエン
20	shǎntōngbei	閃通臂	シャントウンペイ
21	zhuǎnshēn bānlánchuí	轉身搬攔捶	ジュアンシェン パンランチュイ
22	rúfēng sìbì	如封似閉	ルーフォンスウピイ
23	shízìshǒu	十字手	シイツウショウ
24	shōushì	收勢	ショウシイ