

太

NAVNE PÅ

BEVÆGELSERNE

極

I YANG STILEN'S

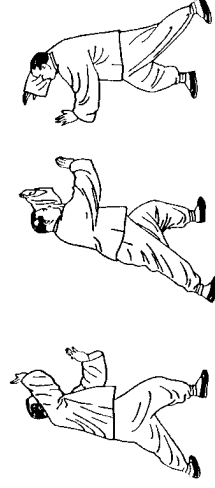
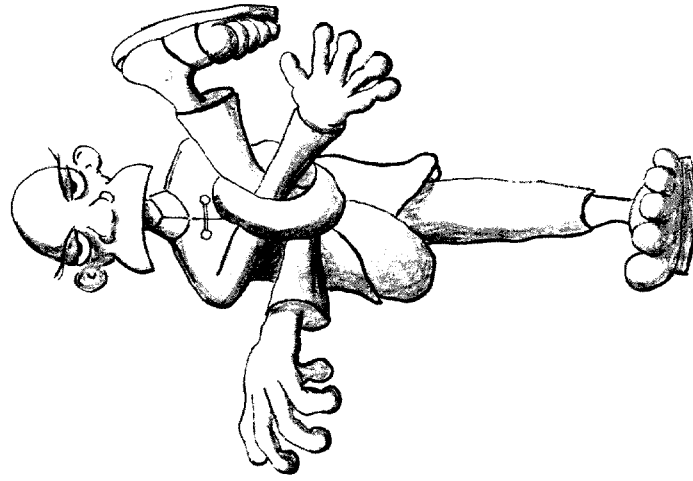
HURTIGE / FAST

拳

T'AI CHI CH'UAN

(KWAI T'AI CHI CH'UAN)

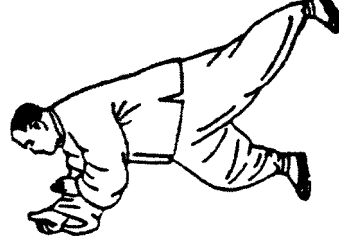
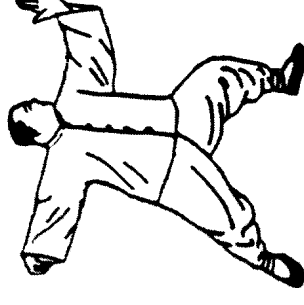
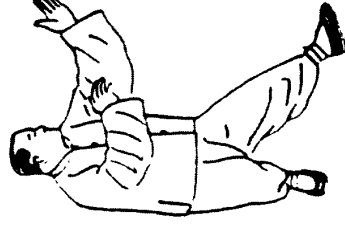
ENGELSK (Dansk)



Copyright ©

Knud Erik Andersen 1995

1. OPENING MOVEMENT (Forberedelse)
2. SCISSOR PUSH (Sakse skub)
3. SINGLE WHIP (Enkelt-pisk)
4. WHITE CRANE SPREADS ITS WINGS (Hvid trane spreder sine vinger)
5. BRUSH LEFT KNEE AND PUSH (Børst venstre knæ og skub)
6. PLAYING THE GUITAR (Spille pipa)
7. BRUSH LEFT KNEE AND PUSH (Børst venstre knæ og skub)  
BRUSH RIGHT KNEE AND PUSH (Børst højre knæ og skub)  
BRUSH LEFT KNEE AND PUSH (Børst venstre knæ og skub)
8. PLAYING THE GUITAR (Spille pipa)
9. BRUSH LEFT KNEE AND PUSH (Børst venstre knæ og skub)
10. STEP UP, DEFLECT DOWNWARD, PARRY AND SLASH THE RIGHT HAND (Træd frem, afværg, parrer og klask højre hånd)
11. RETREAT AND SEAL (Tilbage og forsegle)
12. CARRY THE TIGER TO THE MOUNTAIN  
(Bære tigreren og vende tilbage til bjerget)
13. FIST UNDER THE ELBOW (Næve under albuen)
14. REPULSE THE MONKEY (Træd tilbage og afvis aben)
15. SLANTELY FLYING (Flyv skråt)
16. WHITE CRANE SPREADS ITS WINGS (Hvid trane spreder sine vinger)
17. BRUSH LEFT KNEE AND PUSH (Børst venstre knæ og skub)
18. NEEDLE AT THE BOTTOM OF THE SEA (Nålen på havets bund)
19. RAISE ARMS AND PUSH (Løft armen og skub)
20. TURN AND CHOP OPPONENT WITH THE FIST  
(Drej rundt og slå modstanderen med knyttet hånd)
21. STEP UP, DEFLECT DOWNWARD, PARRY AND PUNCH  
(Træd frem, afværg, parrer og slå)
22. SCISSOR PUSH (Sakse skub)



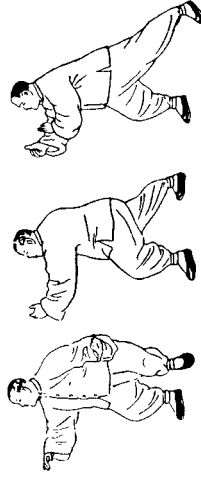
(Drej rundt og spark med venstre fodsål)

30. BRUSH LEFT KNEE AND PUSH (Børst venstre knæ og skub)  
BRUSH RIGHT KNEE AND PUSH (Børst højre knæ og skub)
31. STEP FORWARD AND PUNCH DOWNWARD  
(Træd frem og slå nedad)
32. TURN AROUND, STEP UP, DEFLECT DOWNWARD, PARRY AND PUNCH (Drej rundt, Træd frem, afværg, parrer og slå)



33. KICK WITH THE RIGHT FOOTSOLE (Spark med højre fodsål)
34. STRIKE THE TIGER (Slå tigeren)
35. KICK WITH THE LEFT FOOTSOLE (Spark med venstre fodsål)
36. TURN AROUND AND KICK WITH THE RIGHT FOOTSOLE  
(Drej rundt og spark med højre fodsål)
37. STEP UP, DEFLECT DOWNWARD, PARRY AND SLASH THE RIGHT HAND (Træd frem, afværg, parre og klask højre hånd)

38. RETREAT AND SEAL (Tilbage og forsegle)



23. SINGLE WHIP (Enkelt pisk)
24. WAVE HANDS LIKE CLOUDS (Sky hænder)
25. SINGLE WHIP (Enkelt pisk)

26. HIGH PAT ON HORSE (Klap hesten højt)

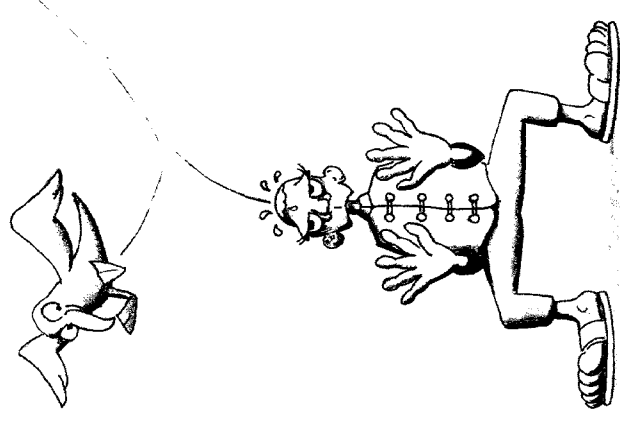
27. KICK WITH THE RIGHT FOOTSOLE TO THE DIAGONAL  
(Spark med højre fodsål mod diagonalen)

28. KICK WITH THE LEFT FOOTSOLE TO THE DIAGONAL  
(Spark med venstre fodsål mod diagonalen)

29. TURN AND KICK WITH THE LEFT FOOTSOLE

39. CARRY THE TIGER TO THE MOUNTAIN  
(Bære tigeren og vende tilbage til bjerget)
40. DIAGONAL SINGLE WHIP (Skrå enkelt pisk)
41. SEPERATE THE WILD HORSES MANE (Vild hest ryster sin manke)
42. SCISSOR PUSH (Sakse skub)
43. SINGLE WHIP (Enkelt pisk)
44. FAIR LADY WORKS AT THE SHUTTLE (Jadepigen væver)
45. SCISSOR PUSH (Sakse skub)
46. WAVE HANDS LIKE CLOUDS (Sky hænder)
47. SINGLE WHIP (Enkelt pisk)  
SINGLE WHIP LOWER POSTURE (Enkelt pisk, lav stilling)
48. GOLDEN COCK STANDS ON ONE LEG AND KICKS WITH THE RIGHT AND LEFT FOOT  
(Gyllden fasan står på et ben og sparker med højre og venstre fod)

- 71. RETREAT AN SEAL (Tilbage og forsegle)
- 72. APPERENT CLOSE UP (Afslutning)
- 73. ENDING MOVEMENT (Luk Tai Chi)



- 49. REPULSE THE MONKEY (Afvis aben)
- 50. SLANTELY FLYING (Flyv skråt)
- 51. WHITE CRANE SPREADS ITS WINGS (Hvid trane spreder sine vinger)
- 52. NEEDLE AT THE BOOTOM OF THE SEA (Nålen på havets bund)
- 53. RAISE ARMS AND PUSH (Løft armen og skub)
- 54. TURN AND CHOP OPPONENT WITH THE FIST (Drej rundt og slå modstanderen med knyttet hånd)
- 55. STEP UP, DEFLECT DOWNWARD, PARRY AND PUNCH (Træd frem, afværg, parrer og slå)
- 56. SCISSOR PUSH (Sakse skub)
- 57. SINGLE WHIP (Enkelt pisk)
- 58. WAVE HANDS LIKE CLOUDS (Sky hænder)
- 59. SINGLE WHIP (Enkelt pisk)
- 60. HIGH PAT ON HORSE (Klap hesten højt)
- 61. SHOW THE LEFT PALM (Vis venstre håndfladen)
- 62. TURN AROUND AND CLAP THE RIGHT FOOT WITH THE LEFT HAND (Drej rundt og klap højre fod med venstre hånd)
- 63. BRUSH KNEE AND PUNCH LOW (Børst knæ og slå lavt)
- 64. SCISSOR PUSH (Sakse skub)
- 65. SINGLE WHIP (Enkelt pisk)
- 66. STEP UP AND CROSS HANDS (Træd frem og kryds næverne)
- 67. RETREAT TO RIDE THE TIGER (Træd tilbage og rid tigreren)
- 68. TURN AROUND, KICK AND CLAP THE RIGHT FOOT (Drej rundt, spark og klap højre fod)
- 69. SHOOT THE TIGER WITH THE BOW (Skyd tigreren med buen)
- 70. STEP UP, DEFLECT DOWNWARD, PARRY AND SLASH THE RIGHT HAND (Træd frem, afværg, parrere og klask højre hånd)