

八極拳小架一路動作名稱



1、起式	チー シー Qǐ shì	21、单推窗	ダン トウイ チュアン Dān tuī chuāng
2、拉弓式	ラー ゴン シー Lā gōng shì	22、朝阳手	チャオヤン ショウ Zhāoyáng shǒu
3、上歩撐拳	シャン ブー チュン チェン Shàng bù chēng quán	23、炮提	パオ ティ Pào tí
4、两仪顶	リャン イー ディン Liǎng yí dǐng	24、二郎担山	アーラン ダン シャン Èrláng dàn shān
5、獅子小张口	シーズウ ショウジャンコウ Shīzi xiǎo zhāngkǒu	25、跪膝	グイ シー guì xī
6、十字拳	シーズウ チェン Shīzi quán	26、拥肘	ユン ジョウ Yōng zhǒu
7、献胯	シェン クア Xiàn kuà	27、翻胯	ファン クア Fān kuà
8、冲天掌(炮)	チョンティアン ジャン (パオ) Chōngtiān zhǎng (pào)	28、闭胯	ビー クア Bì kuà
9、闭地肘	ビー ディ ジョウ Bì de zhǒu	29、弹手	タン ショウ Dān shǒu
10、合子手	フーズウ ショウ Hézi shǒu	30、右小纏	ヨウ シャオ チェン Yòu xiǎo chán
11、拉弓式	ラー ゴン シー Lā gōng shì	31、撩阴掌	リャオ イン ジャン Liāo yīn zhǎng
12、上歩撐拳	シャン ブー チュン チェン Shàng bù chēng quán	32、左小纏	ツオ シャオ チェン Zuǒ xiǎo chán
13、两仪顶	リャン イー ディン Liǎng yí dǐng	33、白蛇吐信	バイシウ トウ シン Báishé tǔ xìn
14、霸王举鼎	バーワン ジュ ディン Bāwáng jǔ dǐng	34、跃步穿袖	ユエ ブー チェン シウ Yuè bù chuān xiù
15、双肋肘	シュアン レイ ジョウ Shuāng lē zhǒu	35、通背式	トン ベイ シー Tōng bèi shì
16、揣裆	チュアイ ダン Chuāi dāng	36、翻身挂塔	ファンシェン グア タ Fānshēn guà tǎ
17、握力炮	ウォリーパオ WòlìPào	37、单翼顶	ダン イー ディン Dān yì dǐng
18、挖眉	ワー メイ Wā méi	38、闭肘	ビ ジョウ bì zhǒu
19、搓提	ツオ ティ Cuō tí	39、收式	ショウ シー shōu shì
20、托枪式	トオ チャン シー tuō qiāng shì		

