

八極拳小架四路動作名称 (1/2)



1、起式	チー シー Qī shì	25、举鼎	ジュ ディン jǔ dǐng
2、云劈	ユン ピー Yún pī	26、肋肘	レイ ジョウ Lē zhōu
3、缩抱	スオ バオ Suō bào	27、揣裆	チュアイ ダン Chuāi dāng
4、掖打	イエ ダ Yē dǎ	28、窝里炮	ウォ リイ パオ Wō li pào
5、反砸	ファン ザ Fǎn zá	29、挖眉	ワー メイ Wā méi
6、盘腿铁扇	パン ティティエ シャン Pán tí tiě shàn	30、搓提	チュオ ティ Cuō tí
7、撤步两仪顶	チェー プー リャン イー ディン Chē bù liǎng yí dǐng	31、托枪式	トオ チャン シー tuō qiāng shì
8、截抱	ジェ バオ Jiē bào	32、掖踹	イエ チュアイ Yē chuāi
9、膀膀	バン クア Bǎng kuā	33、叠子手 (仆步)	ディ ジ ショウ プウ ブウ Dié zǐ shǒu (pū bù)
10、狮子张口	シーチー シャンコウ Shīzi zhāngkǒu	33、提踹	ティ チュアイ Tí chuāi
11、十字拳	シーチー チェン Shízì quán	35、铁扇	ティエ シャン tiě shàn
12、云手	ユン ショウ Yún shǒu	36、云抄劈抱 (左)	ユン チャオ ピー バオ Yún chāo pī bào
13、掖膀	イエ クア Yē Kuā	37、膀膀	バン クア Bǎng kuā
14、叠子手 (仆步)	ディ ジ ショウ プウ ブウ Dié zǐ shǒu (pū bù)	33、提踹	ティ チュアイ Tí chuāi
15、通天掌	トンティアン ジャン Tōngtiān zhǎng	39、云抄劈抱 (右)	ユン チャオ ピー バオ Yún chāo pī bào
16、蹲提	ドゥン ティ Dūn tí	40、膀膀	バン クア Bǎng kuā
17、转身蹲提	ジュアンシェン ドゥン ティ Zhuǎnshēn dūn tí	41、窝里炮	ウォ リイ パオ Wō li pào
18、黑虎提	ヘイ フー チー Hēi hǔ tí	42、揽抱	ラン バオ Lǎn bào
19、定阳针	ディン ヤン ジェン Dìng yáng zhēn	43、云抱跪膝	ユン バオ グイ シー Yún bào guì xī
20、顶肘	ディン ジョウ Dǐng zhǒu	44、挂膝圈抱	グア シー チュアン バオ Guà xī quān bào
21、合子手	フウズウ ショウ Hé zǐ shǒu	45、翻膀	ファン クア Fān kuā
22、拉弓式	ラー ゴン シー Lā gōng shì	46、闭膀	ビー クア Bī kuā
23、五爻出洞	ウー シュー チュー ドン Wǔ shū chū dòng	47、掸手	ダン ショウ Dǎn shǒu
24、两仪顶	リャン イー ディン liǎng yí dǐng	48、打捋手 (右)	ダー ルー ショウ Dǎ lǚ shǒu



八極拳小架四路動作名称(2/2)



49、撤步砸	チュエ ブウ ザ Chè bù zá	57、回身劈掌	フイシエン ピー ツァン Huíshēn pī zhǎng
50、撤步挑頂	チュエ ブウ ティアオ ディン Chè bù Tiāo dǐng	58、黑虎提	ヘイ フー チー Hei hǔ tí
51、转身頂肘	ジュアンシエン ディン ジョウ Zhuǎnshēn dǐng zhǒu	59、摘手	ツァイ ショウ Zhāi shǒu
52、擗手	タン ショウ Dǎn shǒu	60、挂場	グア ター Guà tā
53、打捋手 (左)	ダー ルー ショウ Dǎ lǚ shǒu	61、盤提	パン ティ Pán tí
54、白蛇吐信	バイシェ トウ シン Báishé tǔ xìn	62、単儀頂	ダン イーディン Dān yīdǐng
55、通背式	トン ベイ シー Tōng bèi shì	63、并步掖錘	ビン ブウ イェ チュイ Bìng bù yē chuí
56、抱劈	バオ ピー Bào pī	64、收式	ショウ シー shōu shì

