

八極拳小架六路動作名稱



1、起勢	チー シー Qǐ shì	21、右小纏	ヨウ シャオ チェン Yòu xiǎo chán
2、扶猴	フウ ホウ Fú hóu	22、撐拳撐掌	チュン チェン チュン チャン Chēng quán chēng zhǎng
3、盤提順步撐	パン ティ シュン ブウ チェン Pán tí shùn bù chēng	23、撤步砸	シェ ブウ ザ Chè bù zá
4、截抱膀膀	ジェ バオ ダン クア Jié bào bǎng kuā	24、撤步挑頂	シェ ブウ ティアオ ディン Chè bù Tiāo dǐng
5、摘盔	ジャイ クイ Zhāi kuī	25、轉身頂肘	ジュアンシェン ディン ジョウ Zhuǎn shēn dǐng zhǒu
6、獅子张口	シーチー シャンコウ Shīzi zhāngkǒu	26、云抱	ユン バオ Yún bào
7、疊子手	ディ ジ ショウ ブウ ブウ Dié zi shǒu(pū bù)	27、掖捶	イエ チュイ Yē chuí
8、通天掌	トンティアン ジャン Tōngtiān zhǎng	28、扁喘	ビエン チュアイ Biǎn chuǎi
9、闭地肘	ビー ディ ジョウ Bì de zhǒu	29、铁扇	ティエ シャン Tiě shàn
10、盤膝掖提(左右)	パン クア イェ ティ Pán kuà yē tí	30、云抱	ユン バオ Yún bào
11、双搬手	シュアン パン ショウ Shuāng bān shǒu	31、通背式	トン ベイ シー Tōng bèi shì
12、揣裆	チュアイ ダン Chuāi dāng	32、轉身撐掌	チュアン シェン チェン ジャン Zhuǎn shēn chēng zhǎng
13、朝阳手	チャオヤン ショウ Zhāoyáng shǒu	33、翻身挂塔	ファンシェン グア タ Fānshēn guà tǎ
14、炮提	パオ ティ Pào tí	34、盤提	パン ティ Pán tí
15、二郎担山	アーラン ダン シャン Èrláng dān shān	35、单仪頂	タン イーディン Dān yí dǐng
16、跪膝	グイ シー guì xī	36、并步掖捶	ピン ブウ イェ チュイ Bìng bù yē chuí
17、拥肘	ユン ジョウ Yōng zhǒu	37、收式	ショウ シー shōu shì
18、翻胯	ファン クア Fān kuā		
19、闭胯	ビー クア Bì kuā		
20、弹手	タン ショウ Dān shǒu		

