**Nazwy Postaw w Uproszczonym Taijiquan stylu Yang
w oparciu o książkę**

**"Tai Chi Chuan 24 i 48 Postaw z Zastosowaniami"**

**Mistrz Liang Shou-Yu**

**Nazwy 24 Postaw Taijiquan (Uproszczonego Taijiquan)**

1. Rozpoczęcie (Qishi).

2. Czesanie Grzywy Dzikiego Konia (Yema Fenzong). {3x - L/P/L}

3. Biały Żuraw Rozpościera Skrzydła (Baihe Liangchi).

4. Ściągnięcie z Kolana i Krok Naprzód (Louxi Aobu). {3x - L/P/L}

5. Gra na Lutni (Shouhui Pipa).

6. Odwrotne Zawijanie Ramion (Daojuan Gong). {Odpychanie Małpy, 4x - P/L/P/L}

7. Lewa Chwyta Ogon Wróbla (Zuolan Quewei). {Peng/Lu/Ji/An}

8. Prawa Chwyta Ogon Wróbla (Youlan Quewei). {Peng/Lu/Ji/An}

9. Pojedynczy Bicz (Danbian).

10. Falowanie dłońmi w chmurach (Yunshou). {3x - L/P/L}

11. Pojedynczy Bicz (Danbian).

12. Wysokie Klepnięcie Konia (Gaotan Ma).

13. Kopnięcie Prawą Piętą (You Dengjiao).

14. Uderzenie w Uszy Obiema Pięściami (Shuangfeng Guaner).

15. Skręt Ciała i Kopnięcie Lewą Piętą (Zhuanshen Zuo Dengjiao).

16. Przysiądź i Stań na Jednej Nodze Lewo (Zuo Xiashi Duli).

17. Przysiądź i Stań na Jednej Nodze Prawo (You Xiashi Duli).

18. Czółenko w Przód i w Tył (Chuansuo). {2x - P/L}

19. Igła na Dnie Morza (Haidizhen).

20. Wachlarz przez Plecy (Shan Tong Bei).

21. Obrót, Odchylenie, Odparowanie i Uderzenie (Zhuanshen Banlanchui).

22. Ciasne Zamknięcie (Rufeng Sibi).

23. Skrzyżowanie Rąk (Shizishou).

24. Zakończenie (Shoushi).