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

**"Miecz Taiji Klasyczny Styl Yang"**

**Mistrz Yang Jwing-Ming**

 **Sekwencja Taijiquan Stylu Yang (Tradycyjna Długa Forma)**

**CZĘŚĆ PIERWSZA**

1. Rozpoczęcie (Taiji Qi Shi)

2. Chwytanie Wróbla za Ogon: Prawa (You Lan Que Wei)

3. Chwytanie Wróbla za Ogon: Lewa (Zuo Lan Que Wei)

4. Odparowanie (Peng)

5. Zawinięcie (Ściągnięcie) (Lu)

6. Nacisk (Ji)

7. Pchnięcie do Przodu (An)

8. Pojedynczy Bicz (Dan Bian)

9. Podnieś Ręce do Postawy Wyprostowanej (Uniesienie Rąk w Górę) (Ti Shou Shang Shi)

10. Żuraw Rozpościera Skrzydła (Bai He Liang Chi)

11. Ściągnięcie z (Otoczenie) Kolana i Krok do Przodu: Lewa (Zuo Lou Xi Yao Bu)

12. Granie na Lutni (Harfie) (Shou Hui Pi Pa)

13. Skręt Ciała, Ściągnięcie z (Otoczenie) Kolana i Krok do Przodu: Lewa (Zuo Lou Xi Yao Bu)

14. Skręt Ciała, Ściągnięcie z (Otoczenie) Kolana i Krok do Przodu: Prawa (You Lou Xi Yao Bu)

15. Skręt Ciała, Ściągnięcie z (Otoczenie) Kolana i Krok do Przodu: Lewa (Zuo Lou Xi Yao Bu)

16. Granie na Lutni (Harfie) (Shou Hui Pi Pa)

17. Skręt Ciała, Ściągnięcie z (Otoczenie) Kolana i Krok do Przodu: Lewa (Zuo Lou Xi Yao Bu)

18. Skręć Ciało i Zatocz Pięścią Łuk (Uderzenie Pięścią z Góry) (Pie Shen Chui)

19. Krok do Przodu, Odchylenie w Dół, Odparowanie i Cios (Przechwycenie i Uderzenie) (Jin Bu Ban Lan Chui)

20. Obejmij Ciasno (Ciasne Zapieczętowanie) (Ru Feng Si Bi)

21. Obejmij Tygrysa i Powróć do Góry (Bao Hu Gui Shan)

22. Zamknięcie Taiji (He Taiji)

Koniec części pierwszej