**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 DRUGA**

Forma Przejściowa (Guo Du Shi)

23. Odparowanie, Zawinięcie (Ściągnięcie), Nacisk, Pchnięcie do Przodu (Peng, Lu, Ji, An)

24. Pojedynczy Bicz (Dan Bian)

25. Cios (Uderzenie Pięścią) pod Łokciem (Zhou Di Kan Chui)

26. Krok w Tył i Odepchnięcie Małpy: Lewa (Zuo Dao Nian Hou)

27. Krok w Tył i Odepchnięcie Małpy: Prawa (You Dao Nian Hou)

28. Krok w Tył i Odepchnięcie Małpy: Lewa (Zuo Dao Nian Hou)

29. Lot Ukośny (Xie Fei Shi)

30. Podnieś Ręce do Postawy Wyprostowanej (Uniesienie Rąk w Górę) (Ti Shou Shang Shi) 31.Żuraw Rozpościera Skrzydła (Bai He Liang Chi)

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

33. Wyciąganie Igły z Dna Morza (Hai Di Lao Zhen)

34. Wachlarz przez Plecy (Rozkładanie Wachlarza) (Shan Tong Bei)

35. Obróć, Skręć Ciało i Zatocz Pięścią Łuk (Uderzenie Pięścią z Góry) (Zhuan Shen Pie Shen Chui)

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

37. Krok do Przodu, Odparowanie, Zawinięcie (Ściągnięcie), Nacisk i Pchnięcie do Przodu (Shan Bu, Peng, Lu, Ji, An)

38. Pojedynczy Bicz (Dan Bian)

39. Falowanie Dłońmi w Chmurach: Prawa (You Yun Shou)

40. Falowanie Dłońmi w Chmurach: Lewa (Zuo Yun Shou)

41. Falowanie Dłońmi w Chmurach: Prawa (You Yun Shou)

42. Pojedynczy Bicz (Dan Bian)

43. Stań Wysoko, aby Wyszukać Konia (Gao Tan Ma)

44. Rozdzielona Prawa Stopa (Kopnięcie Rozdzielające Prawą Stopą) (You Fen Jiao)

45. Rozdzielona Lewa Stopa (Kopnięcie Rozdzielające Lewą Stopą) (Zou Fen Jiao)

46. Obrót (90 stopni) i Kopnięcie (Lewą) Piętą (Zhuan Shen Deng Jiao)

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

48. Ściągnięcie z (Otoczenie) Kolana i Krok do Przodu: Prawa (You Lou Xi Yao Bu)

49. Krok do Przodu i Cios (Uderzenie) Pięścią w Dół (Jin Bu Zai Chui)

50. Obrót, Skręt Ciała i Zatoczenie Łuku Pięścią (Uderzenie Pięścią z Góry) (Zhuan Shen Pie Shen Chui)

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

52. Prawe Kopnięcie (Kopnięcie Prawą Piętą) (You Ti Jiao)

53. Uderzenie Tygrysa: Prawa (You Da Hu)

54. Uderzenie Tygrysa: Lewa (Zhou Da Hu)

55. Prawe Kopnięcie (Kopnięcie Prawą Piętą) (You Ti Jiao)

56. Atak (Uderzenie) Pięściami w Uszy (Shuang Feng Guan Er)

57. Lewe Kopnięcie (Kopnięcie Lewą Piętą) (Zuo Ti Jiao)

58. Obrót (270 stopni) i Kopnięcie (Prawą) Piętą (Zhuan Shen Deng Jiao)

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

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

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

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

63. Zamknięcie Taiji (He Taiji)

Koniec części drugiej