**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 TRZECIA**

Forma Przejściowa (Guo Du Shi)

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

65. Pojedynczy Bicz (Dan Bian)

66. Dziki Koń Rozdziela Grzywę (Rozczesywanie Grzywy Dzikiego Konia): Prawa (You Ye Ma Fen Zong)

67. Dziki Koń Rozdziela Grzywę (Rozczesywanie Grzywy Dzikiego Konia): Lewa (Zuo Ye Ma Fen Zong)

68. Dziki Koń Rozdziela Grzywę (Rozczesywanie Grzywy Dzikiego Konia) Prawa (You Ye Ma Fen Zong)

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

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

71. Pojedynczy Bicz (Dan Bian)

72. Piękna Dama Wachluje się Wachlarzem (Biała Dama Tka na Czółenku): Lewa (Zuo Yu Chuan Suo)

73. Piękna Dama Wachluje się Wachlarzem (Biała Dama Tka na Czółenku): Prawa (You Yu Chuan Suo)

74. Piękna Dama Wachluje się Wachlarzem (Biała Dama Tka na Czółenku): Lewa (Zuo Yu Chuan Suo)

75. Piękna Dama Wachluje się Wachlarzem (Biała Dama Tka na Czółenku): Prawa (You Yu Chuan Suo)

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

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

78. Pojedynczy Bicz (Dan Bian)

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

80. Pojedynczy Bicz (Dan Bian)

81. Wąż Pełznie w Dół (She Shen Xia Shi)

82. Złoty Kogut Stoi na Jednej Nodze: Prawa (You Jin Ji Du Li)

83. Złoty Kogut Stoi na Jednej Nodze: Lewa (Zuo Jin Ji Du Li)

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

85. Lot Ukośny (Xie Fei Shi)

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

87. Biały Żuraw Rozpościera Skrzydła (Bai He Liang Chi)

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

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

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

91. Biały Wąż Skręca Ciało i Wypluwa Truciznę (Zhuan Shen Bai She Tu Xin)

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

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

94. Pojedynczy Bicz (Dan Bian)

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

96. Pojedynczy Bicz (Dan Bian)

97. Stań Wysoko aby Wyszukać Konia (Gao Tan Ma)

98. Skrzyżowanie Rąk (Shi Zi Shou)

99. Obrót i Kopnięcie (Prawą Piętą) (Zhuan Shen Shi Zi Tui)

100. Ściągnięcie z Kolana i Cios (Uderzenie) w Dół (Lou Xi Zhi Dang Chui)

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

102. Pojedynczy Bicz (Dan Bian)

103. Wąż Pełznie w Dół (She Shen Xia Shi)

104. Krok do Przodu w Kierunku Siedmiu Gwiazd (Shang Bu Qi Xiang)

105. Krok w Tył i Dosiadanie Tygrysa (Tui Bu Kua Hu)

106. Obróć się i Zetnij Lotos Nogą (Zhuan Shen Bai Lian)

107. Napnij Łuk i Ustrzel Tygrysa (Wan Gong She Hu)

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

109. Krok w Przód, Odchylenie w Dół, Odparowanie i Cios (Przechwycenie i Uderzenie) (Jin Bu Ban Lan Chui)

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

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

112. Zamknięcie Taiji (He Taiji)

113. Powrót do Pierwotnej Postawy (Pozycji Wyjściowej) (Taiji Huan Yuan)

Koniec części trzeciej