



Associazione  
" IL POZZO-JING "

# TAIJI QUAN

## FORMA 42

### I Sezione

- 1 Posizione di partenza  
QI SHI
- 2 Afferrare la coda del pavone  
verso destra  
YUO LANQUE WEI
- 3 Frusta singola verso sinistra  
ZUO DAN BIAN
- 4 Sollevare le mani  
TI SHOU SHANG SHI
- 5 La gru bianca distende le ali  
BAI HE LIAN CHI
- 6 Sfiurare il ginocchio a torsione  
da entrambi i lati  
ZUO YUO LOU XI AU BU
- 7 Parata a colpo di pugno  
PIE SHEN CHUI
- 8 Deviare a spingere da entrambi i  
lati  
LU JI SHI
- 9 Parare e sferrare un pugno  
JIN BU BAN LAN CHUI
- 10 Chiusura apparente  
RU FENG SI BI

### II Sezione

- 11 Aprire a chiudere le mani  
HAI HE SHOU
- 12 Frusta singola verso destra  
YUO DAN BIAN
- 13 Sferrare un pugno sotto il gomito  
ZHOU DI KAN CHUI
- 14 Ruotare il corpo a spingere le mani  
da entrambe le parti  
ZHUANG SHEN TUI ZHANG
- 15 La bella dama lavora al telaio a  
destra e a sinistra  
YU NU CHUAN SOU
- 16 Calcio con il tallone a destra e a  
sinistra  
ZUO YUO DENG JIAO
- 17 Colpire la mano e colpire con il  
braccio  
YAN SHOU GONG CHUI
- 18 Separare la criniera del cavallo  
selvaggio a destra e a sinistra  
ZUO YUO YEMA FEN ZONG

Fonti varie



Associazione  
" IL POZZO-JING "

# TAIJI QUAN

## FORMA 42

### III Sezione

19 Muovere le mani a "Nuvola"  
YUN SHOU

20 Fare un passo indietro a  
colpire la tigre  
DU LI DA HU

21 Separare le gambe - stile  
destro  
YUO FEN JIAO

22 Colpire l'avversario alle  
orecchie con i pugni  
SHUANG FENG GUAN ER

23 Separare le gambe - Stile  
sinistro  
ZUO FEN JIAO

24 Ruotare il corpo a colpire il  
piede  
ZHUANG SHEN PAI JIAO

25 Passo avanti e pugno verso  
il basso  
JIN BU ZAI CHUI

26 Volo obliquo  
XIE FEI SHI

27 Frustata singola e spinta  
verso il basso  
DAN BIAN XIA SHI

28 Il gallo dorato in equilibrio  
su una zampa  
JIN JI DU LI

29 Un passo indietro e  
protendere il palmo  
TUEI BU CHUAN ZHANG

### IV Sezione

30 Protendere il palmo in Basso Vuoto  
(Xu Bu)  
XU BU YA ZHANG

31 Palmo verso l'alto e posizione in  
equilibrio su un piede  
DU LI TUO ZHANG

32 Inclinarsi e passo cavalcato  
MA BU KAO

33 Voltarsi e parata larga  
ZHUANG SHEN DA LU

34 Bloccare e colpire col pugno e passo  
fermato  
XIE BU QIN DA

35 Protendere il palmo a spingere verso  
il basso  
CHUANG ZHANG XIA SHI

36 Un passo avanti a stella a sette punte  
SHANG BU QI XING

37 Tigre della montagna e posizione in  
equilibrio su una gamba  
DAI BU KUA HU

38 Voltarsi a calcio a fiore di Loto  
ZHUANG SHEN BAI LIAN

39 L'Arco curvo colpisce la tigre  
WAN GONG SHE HU

40 Afferrare la coda del pavone - Stile  
sinistro  
ZUO LAN QUE QEI

41 Incrociare le mani  
SHI ZI SHOU

42 Posizione di chiusura



Associazione  
" IL POZZO-JING "

SHOU SHI

# TAIJI QUAN

## FORMA 42