

Kombinovana forma 42 pokreta - Internacionalna takmičarska forma

Tàijíquán jìngsài tàolù - 太极拳竞赛套路

Prvi deo - 第一段

- 1 **Priprema – ji bei shì - Preparation - yù bèi shì - 预备势**
Početak – qǐ shì - Beginning - qǐ shì - 起势
- 2 **Uhvati vrapca za rep (desno) – jòu lán éu vèi - Right Grasp Sparrow's Tail - yòu lǎn què wèi - 右揽雀尾**
Odbrana (odbijanje) na levo – dzuo péng - Left Ward Off - zuǒ péng -
Odbrana (odbijanje) na desno – jòu péng - Right Ward Off - yòu péng -
Povlačenje (privlačenje) – lu - Roll Back - lù - 捋
Potiskivanje – jǐ - Press - jǐ - 挤
- 3 **Jednostruki bič na levo – dzuo dan bian - Left Single Whip - zuǒ dān biān - 左单鞭**
- 4 **Podigni ruke – tí shòu - Raise Hands - tí shòu - 提手**
- 5 **Beli ždral širi krila – bái h liang ě - White Crane Spreads Wings - bái hè liàng chì - 白鹤亮翅**
- 6 **Okrzni koleno, zakorači (2) – lou sji ao bu - Brush Knee, Twist Step (or push) (2) - lǒu xī ào bù - 搂膝拗步 (二)**
- 7 **Pariranje, udarac pesnicom – piē shēn chuí - Parry, Strike with Fist - piē shēn chuí - 撒身捶**
- 8 **Udarac i potiskivanje (2) – lù jǐ shì - Stroke and Press (2) - lù jǐ shì - 捋挤势 (二)**
- 9 **Korak napred, skretanje udarca nadole, pariranje i udarac – dīn bu ban lán chuí - Forward Step, Deflect Downward, Parry and Punch - jìn bù bān lán chuí - 进步搬拦捶**
- 10 **Prividno zatvaranje – zhū fēng s bì - Apparent Close Up - rú fēng sì bì - 如封似闭**

Drugi deo - 第二段

- 11 **Otvoravanje i zatvaranje ruku – kai h shòu - Open and Close Hands - kāi hé shòu - 开合手**
- 12 **Desni jednostruki bič – jòu dan bian - Right Single Whip - yòu dān biān - 右单鞭**
- 13 **Pesnica ispod lakta – dǒu di chuí - Fist under Elbow - zhòu dī chuí - 肘低捶**
- 14 **Okreni telo, gurni dlanom (2) – dǒuan shēn tuī dǒang - Turn Body, Push Palm (2) - zhuǎn shēn tuī zhǎng - 转身推掌 (二)**
- 15 **Lepa dama pomera čunak na razboju (2) – ju nu chuan suo - Fair Lady Works at Shuttles (2) - yù nǚ chuān suō - 玉女穿梭 (二)**
- 16 **Desni i levi udarac petom – jòu dzuo dēng dāo - Right and Left Heel Kick - yòu zuǒ dēng jiǎo - 右左蹬脚**
- 17 **Zaklonjen udarac – jǎn shòu hōng chuí - Fist of Hand Covering Arm - yǎn shòu hōng chuí - 掩手肱捶**
- 18 **Češljanje grive divljeg konja (2) – je ma fēn dzong - Part the Wild Horse's Mane (2) - yě mǎ fēn zōng - 野马分鬃 (二)**

Treći deo - 第三段

- 19 **Ruke oblaci (3) – jūn shòu - Wave Hands like Clouds (3) - yún shòu - 云手 (三)**
- 20 **Stoj na jednoj nozi, udari tigra – dú lì dǎ hǔ - Single Stand, Strike Tiger - dú lì dǎ hǔ - 独立打虎**

- 21 Odvajanje desne noge – jou fen dao - Separate Right Leg - yòu fēn jiǎo - 右分脚
- 22 Dve pesnice po ušima – shuang feng guan er - Twin Peaks Through Ears - shuāng fēng guàn ěr - 双峰贯耳
- 23 Odvajanje leve noge – dzuo fen dao - Separate Left Leg - zuǒ fēn jiǎo - 左分脚
- 24 Okreni telo, pljesni po nozi – džuan šen pai dao - Turn Body, Slap Foot - zhuǎn shēn pāi jiǎo - 转身拍脚
- 25 Korak napred, posadi udarac – đin bu dzai cui - Forward Step, Plant Punch - jìn bù zāi chuí - 进步栽捶
- 26 Dijagonalno letenje – sje fei š - Diagonal Flying - xié fēi shì - 斜飞势
- 27 Jednostruki bič u čučnju – dan bien sja š - Squatting Single Whip - dān biān xià shì - 单鞭下势
- 28 Zlatni petao stoji na jednoj nozi (2) – đin đī du li - Golden Cock Stands on One Leg (2) - jīn jī dú lì
金鸡独立 (二)
- 29 Korak nazad, probijanje dlanom – tui bu čuan džang - Step Back, Penetrate with Palm - tuì bù chuān zhāng - 退步穿掌

Četvrti deo - 第四段

- 30 Prazan korak, pritiskivanje dlanom naniže – sju bu ja džang - Empty Step, Press Palm Down - xū bù yā zhǎng - 虚步压掌
- 31 Stoj na jednoj nozi, drži dlan nagore – du li tuo džang - Single Stand, Hold Palm Up - dú lì tuō zhāng - 独立托掌
- 32 Nagnuti konjski korak – ma bu kao - Horse Step, Lean - mǎ bù kào - 马步靠
- 33 Okreni telo, veliki udarac – džuan šen da lu - Turn Body, Big Strike - zhuǎn shēn dà lǔ - 转身大捩
- 34 Dijagonalni korak, hvatanje i udarac – sje bu cin da - Diagonal Step, Catch and Strike - xiē bù qín dǎ - 歇步擒打
- 35 Čučanj i probijanje dlanom – čuan džang sja š - Squat and Penetrate with Palm - chuān zhāng xià shì - 穿掌下势
- 36 Zakorači do sedam zvezda - šang bu cí sjing - Step Up to Seven Stars - shàng bù qī xīng - 上步七星
- 37 Korakni unazad i uzjaši tigra – tui bu kua hu – Retreat to Ride Tiger - tuì bù kuà hǔ - 推步跨虎
- 38 Okreni telo i stani kao lotos – džuan šen bai lian - Turn Body, Lotus Stand - zhuǎn shēn bǎi lián - 转身摆莲
- 39 Zapni luk i gađaj tigra – van gong š hu - Bend Bow to Shoot Tiger - wān gōng shè hǔ - 弯弓射虎
- 40 Uhvati vrapca za rep (levo) – dzuo lan cue vei - Left Grasp Sparrow's Tail – zuǒ lǎn què wěi - 左揽雀尾
Odbrana (odbijanje) na levo – dzuo peng - Left Ward Off – zuǒ péng -
Povlačenje (privlačenje) - lu - Roll Back - lù - 捋
Potiskivanje – đī - Press – jǐ - 挤
Guranje - an - Push - àn - 按
- 41 Ukrštene ruke – š dz šou - Cross Hands - shí zì shǒu - 十字手
- 42 Završetak – šou š - Conclusion - shōu shì - 收势