

## 24 ФОРМЫ

1. 无极起势 wújí qǐshì - позиция беспредельности, пробуждение (подъем) энергии
2. 金刚捣碓 jīngāng dǎodùi - буддийский воин толчет в ступе
3. 懒扎衣 lǎn zhā yī - лениво заправить (завязать, подоткнуть) одежду
4. 六封四闭 liùfēng sìbì - шесть запечатано, четыре закрыто
5. 单鞭 dānbiān - одиночный хлыст
6. 白鹤亮翅 bái hè liàng chì - белый журавль расправляет крылья
7. 斜行拗步 xié xíng ǎo bù - диагональный (косой) уход (перемещение), ломаный (рваный) шаг
8. 提收 tí shōu - поднять и собрать (закрыть), (удерживать и впитывать) (схватить и удерживать)
9. 前蹬拗步 qián tēng ǎo bù - продвигаться вперед (прорываться), ломаный (рваный) шаг
10. 掩手肱捶 yǎn shǒu gōng chuí - закрыться рукой, ударить молотом
11. 披身捶 pī shēn chuí - поворачивая тело, бить кулаками (разделять)
12. 背折靠 bèi zhé kào - опереться и сломать (сзади, спина)
13. 青龙出水 qīng lóng chū shuǐ - черный дракон выходит из воды
14. 双推手 shuāng tuī shǒu - толчок двумя руками
15. 三换掌 sān huàn zhǎng - тройная смена ладоней
16. 到卷肱 dào juǎn gōng - двигаться наматывая локтями
17. 退步压肘 tuì bù yā zhǒu - отступить и нажать локтем
18. 中盘 zhōng pán - центральная намотка (вращение в центре)
19. 闪通背 shǎn tōng bèi - бросок с поворотом
20. 击地捶 jī dì chuí - ударить кулаком в землю
21. 平心捶 píng xīn chuí - хладнокровный удар (удар на уровне сердца)
22. 煞腰压肘 shā yāo yā zhǒu - повернуться и нажать локтем
23. 当头炮 dāng tóu pào - пушка над головой
24. 收势 shōu shì - завершающая позиция, собрать энергию