

Taijiquan de 5 Secciones en parejas 五段太極散手

forma de mano vacía en pareja (principiante/intermedio)

Lado A

Sección I

- 1 Puño al corazón (*derecho*)
- 3 Puño al centro (*derecho*)
- 5 Acariciar la crin del caballo (*izquierda*)
- 7 La grulla blanca extiende las alas
- 8 Cepillar la rodilla (*izquierda*)
- 10 Tocar el laúd

Sección II

- 12 Retroceso (repeler) al mono (*dcha.*)
- 14 Retroceso (repeler) al mono (*izda.*)
- 16 Retroceso (repeler) al mono (*dcha.*)
- 17 Agarrar la cola del gorrión
- 19 Desviar para presionar
- 21 Empujar

Sección III

- 23 Mover las manos como nubes (parada izda.)
- 25 Mover las manos como nubes (parada dcha.)
- 27 Látigo simple
- 29 Palmada alta al caballo
- 31 Golpear los oídos con los dos puños

Section IV

- 33 Patada de talón
- 35 El Gallo Dorado se sostiene sobre una pata
- 37 La bella dama teje con la lanzadera (*izda.*)
- 39 Buscar la aguja en el fondo del mar
- 40 Abanicar por la espalda

Section V

- 42 Girar el codo hacia arriba
- 44 Cortar con el puño
- 46 Cierre aparente y empujar
- 48 Apparent Close-up and Push

Lado B

Sección I

- 2 Rechazar parando (*derecha*)
- 4 Rechazar parando izda. y puñetazo dcha.
- 6 Puñetazo (*dcha.*) al centro
- 9 Rotar tirando hacia abajo

Sección II

- 11 Golpear con la palma (*izda.*)
- 13 Golpear con la palma (*dcha.*)
- 15 Golpear con la palma (*izda.*)
- 18 Parar y dar paso
- 20 Empujar

Sección III

- 22 Media patada (*dcha.*)
- 24 Media patada (*izda.*)
- 26 Golpe de palma (*dcha.*)
- 28 Parada (*izda.*)
- 30 Empujar

Section IV

- 32 Doblar hacia atrás y Golpe de palma (*izda.*)
- 34 Parar con la palma (*dcha.*)
- 36 Parar con la palma (*izda.*)
- 38 Rotar echando abajo (1)

Section V

- 41 Empujar el codo hacia arriba
- 43 Golpe de palma (*izda.*)
- 45 Parada interior (*dcha.*)
- 47 Atraer tirando hacia abajo
- 49 Atrapar con las dos manos

50 Cruce de manos mutuo

