

Taijiquan de 5 Secciones de estilo Chen 五段陳式太極拳

forma individual de mano vacía—estilo chen (intermedio)

Sección I

- 1 Comienzo
- 2 El guerrero asistente de Buda machaca el mortero / golpea el mortero
- 3 La Grulla Blanca extiende sus alas
- 4 Andar oblicuamente
- 5 Cepillar la rodilla
- 6 Vadear hacia delante y paso cruzado
- 7 Doble empuje de manos
- 8 Cambiar las palmas tres veces
- 9 Puño debajo del codo

Sección II

- Paso atrás girando los brazos en ambos lados
- Perezoso para atarse el abrigo
- Seis sellos y cuatro cierres
- Látigo simple

Sección III

- Mover las manos como nubes
- Palmada alta al caballo
- Pie de tornado

Sección IV

- La Bella Dama trabaja la Lanzadera
- Destello a la espalda

Sección V

- Puño que cubre el brazo
- Cubrir el puño con el cuerpo
- Puño protector del corazón
- El guerrero asistente de Buda machaca el mortero / golpea
- Conclusión

