

16 式 柔力球太极套路

16 форм жоу ли цю тайцзи таолу

	часть 1	
1	qǐ shì 起 势	Открывающая позиция
2	jīn lóng xì zhū 金 龙 戏 珠	Золотой дракон играет с жемчужиной
3	xiáng lóng rào yún 祥 龙 绕 云	Дракон счастливого предзнаменования огибает облака
4	shǒu huī pí pá 手 挥 琵 琶	Играть на пипа
	часть 2	
5	tuì bù fēng yún 退 步 风 云	Отступить по ветру и облакам
	часть 3	
6	yáng fān yuǎn háng 杨 帆 远 航	Поднять паруса, выйти в плавание
	часть 4	
7	wēi fēng bǎi liǔ 微 风 摆 柳	Ветерок раскачивает иву
8	yú yuè lóng mén 鱼 跃 龙 门	Рыба выпрыгивает из драконовых врат
	часть 5	
9	zhuǎn shēn qián kūn 转 身 乾 坤	Повернуться между небом и землёй
10	zhuǎn shēn kuà hǔ 转 身 跨 虎	Повернуться и переступить тигра
	часть 6	
11	zhuǎn shēn qián kūn 转 身 乾 坤	Повернуться между небом и землёй

12	zhuǎn shēn kuà hǔ 转 身 跨 虎	Повернуться и переступить тигра
	часть 7	
13	huái zhōng bào yuè 怀 中 抱 月	Прятать луну за пазухой
14	Jīn jī dú lì 金 鸡 独 立	Золотой петух стоит независимо
	часть 8	
15	xiān hè fēi xiáng 仙 鹤 飞 翔	Бессмертный журавль парит
16	shōu shì 收 势	Закрывающая позиция