

## 42 式太极柔力球 «柔韵»

|          |                     |                                      |
|----------|---------------------|--------------------------------------|
| 1. 起势    | Qǐ shì              | Открывающая форма                    |
| 2. 三面采风  | Sānmian cǎifēng     | Ветер с трёх сторон                  |
| 3. 哪吒探海  | Nǎ zhā tàn hǎi      | Ночжа баламутит море                 |
| 4. 白鹤亮翅  | Báihè liàng chì     | Белый журавль раскрывает крылья      |
| 5. 龙腾虎跃  | Lóngténg hǔyuè      | Дракон взлетает, тигр прыгает        |
| 6. 云山雾海  | Yún shān wù hǎi     | Облачные горы, туманное море         |
| 7. 风卷云涌  | Fēng juǎn yún yǒng  | Ветер закручивается, облака клубятся |
| 8. 翻手为云  | Fān shǒu wéi yún    | Руки словно облака                   |
| 9. 復手为雨  | Fù shǒu wéi yǔ      | Руки словно дождь                    |
| 10. 游龙绕身 | Yóu lóng rào shēn   | Плывущий дракон извивается           |
| 11. 风火双轮 | Fēng huǒ shuāng lún | Колёса Огня и Ветра                  |
| 12. 连环炮击 | Liánhuán pào jī     | Серия пушечных ударов                |
| 13. 彩虹满天 | Cǎihóng mǎn tiān    | Радуга по всему небу                 |
| 14. 旋转风车 | Xuánzhuǎn fēngchē   | Вращающаяся ветряная мельница        |
| 15. 风卷云涌 | Fēng juǎn yún yǒng  | Сильный ветер и летящие облака       |
| 16. 环环相扣 | Huán huán xiāng kòu | Звенья переплетаются                 |
| 17. 金龙盘首 | Jīnlóng pán shǒu    | Золотой дракон обматывает голову     |
| 18. 横扫乾坤 | Héngsǎo qiánkūn     | Смести Небо и Землю                  |
| 19. 游龙盘首 | Yóu lóng pán shǒu   | Плывущий дракон обвивает голову      |
| 20. 试试相连 | Shì shì xiānglián   | Попробовать соединить                |
| 21. 环环相扣 | Huán huán xiāng kòu | Звенья переплетаются                 |
| 22. 金龙盘首 | Jīnlóng pán shǒu    | Золотой дракон обматывает голову     |
| 23. 横扫乾坤 | Héngsǎo qiánkūn     | Смести Небо и Землю                  |
| 24. 游龙盘首 | Yóu lóng pán shǒu   | Плывущий дракон обвивает голову      |
| 25. 试试相连 | Shì shì xiānglián   | Попробовать соединить                |
| 26. 游龙盘首 | Yóu lóng pán shǒu   | Плывущий дракон обвивает голову      |
| 27. 鹞子翻身 | Yào zǐ fānshēn      | Воздушный змей поворачивается        |
| 28. 凤凰梳翎 | Fènghuáng shū líng  | Феникс причёсывает крылья            |
| 29. 直上云霄 | Zhíshàng yún xuē    | Подняться к облакам и снегу          |
| 30. 苍龙吐珠 | Cānglóng tǔ zhū     | Зелёный дракон выплёвывает жемчужину |
| 31. 玉女穿梭 | Yù nǚ chuānsuō      | Фея работает челноком                |
| 32. 回首望尘 | Huíshǒu wàng chén   | Оглянуться на поднимающуюся пыль     |
| 33. 风起云涌 | Fēng qǐ yún yǒng    | Порывистый ветер и мчащиеся облака   |
| 34. 青龙探渊 | Qīnglóng tàn yuān   | Зелёный дракон исследует пучину      |
| 35. 黄龙绕云 | Huánghóng rào yún   | Жёлтый дракон огибает облака         |
| 36. 金棒搅海 | Jīnbàng jiǎo hǎi    | Золотым жезлом перемешивать море     |
| 37. 摆莲飞脚 | Bǎi lián fēi jiǎo   | Качающийся лотос парящая стопа       |
| 38. 掌推五岳 | Zhǎng tuī wǔyuè     | Ладонь толкает пять гор              |
| 39. 三面采风 | Sānmian cǎifēng     | Собирать ветер с трёх сторон         |
| 40. 哪吒探海 | Nǎ zhā tàn hǎi      | На Чжа исследует море                |
| 41. 金鸡抖翎 | Jīnjī dǒu líng      | Золотой петух трясёт перьями         |
| 42. 收势   | Shōu shì            | Закрывающая форма                    |