

太极柔力球健身套路“行云流水“

Tàijí róu lì qiú jiànshēn tàolù “xíngyúnlíúshuǐ “

Тайцзи жоули цю фитнес таолу «Плывущие облака текущая вода»

	часть 1	
1	qǐ shì 起 势	Открывающая позиция
2	bái hè liàng chì 白 鹤 亮 翅	Белый журавль раскрывает крылья
3	jīn lóng xì zhū 金 龙 戏 珠	Золотой дракон играет с жемчужиной
4	xiáng lóng rào yún 祥 龙 绕 云	Дракон счастливого предзнаменования огибает облака
5	liú xīng gǎn yuè 流 星 赶 月	Метеор догоняет Луну
6	fēng chí diàn chè 风 驰 电 掣	Быстрый как ветер, стремительный как молния
7	chéng fēng pò làng 乘 风 破 浪	Кататься на ветре и волнах
	Часть 2	
8	chéng shèng zhuī jí 乘 胜 追 击	Преследовать побеждённого врага
9	dǒuzhuǎnxīngyí 斗 转 星 移	Ковш поворачивается, звёзды перемещаются
	Часть 3	
10	zuǒ gù yòu pàn 左 顾 右 盼	Посмотреть влево, взглянуть вправо
11	fú yáo zhí shàng 扶 摇 直 上	Вихрем взлететь вверх
12	zòng héng sì hǎi 纵 横 四 海	Вдоль и поперёк передвигаться по миру
13	fú yáo zhí shàng 扶 摇 直 上	Вихрем взлететь вверх
	Часть 4	
14	huái zhōng bào yuè 怀 中 抱 月	Прятать Луну за пазухой
15	qīng fēng fú liǔ 清 风 拂 柳	Лёгкий ветерок раскачивает иву

	Часть 5	
16	zuǒ yòu féng yuán 左 右 逢 源	Слева и справа находить источник
17	zhū lián bì hé 珠 联 璧 合	Идеальная комбинация жемчуга и нефрита
18	pī jīng zhǎn jí 披 荆 斩 棘	Преодолеть все препятствия
	Часть 6	
19	wǔ huán xiāng kòu 五 环 相 扣	Пять скрещённых колец
20	kǒng què shū wěi 孔 雀 梳 尾	Павлин расчёсывает хвост
21	jīn jī dú lì 金 鸡 独 立	Золотой петух стоит независимо
	Часть 7	
22	tuì bù fēng yún 退 步 风 云	Отступить по ветру и облакам
23	kǒng què shū wěi 孔 雀 梳 尾	Павлин расчёсывает хвост
24	jīn jī dú lì 金 鸡 独 立	Золотой петух стоит независимо
	Часть 8	
25	fēng qǐ yún yǒng 风 起 云 涌	Ветер поднимается облака клубятся
26	fān jiāng dǎo hǎi 翻 江 倒 海	Перевернуть реки и моря
27	bái hè liàng chì 白 鹤 亮 翅	Белый журавль раскрывает крылья
28	shōu shì 收 势	Закрывающая позиция