

## 八法五步太极柔力球

### 八法

- 一、正反摆动 1×8 Zhèng fǎn bǎidòng Прямые и обратные раскачивания
- 二、正反绕环 1×8 Zhèng fǎn rào huán Прямые и обратные обматывания
- 三、左右抛接 1×8 Zuǒyòu pāo jiē Броски влево-вправо
- 四、正反云绕 1×8 Zhèng fǎn yún rào Прямые и обратные облачные обматывания
- 五、前推后穿 1×8 Qián tuī hòu chuān Вперёд толкать, назад пронзать
- 六、左右平绕 1×8 Zuǒyòu píng rào Влево-вправо горизонтальные круги
- 七、正反盘绕 1×8 Zhèng fǎn pánrào Прямые и обратные плоские обматывания
- 八、左右提撩 1×8 Zuǒyòu tí liāo Слева и справа поднимать и вытаскивать

### 五步

- 一、进步正八 1×4 Jìnbù zhèngbā Наступающий шаг и прямые «8»
- 二、退步反八 1×4 Tuìbù fǎn bā Отступающий шаг и обратные «8»
- 一、进步绕环 1×4 Jìnbù rào huán Наступающий шаг и обматывания
- 二、退步绕环 1×4 Tuìbù rào huán Отступающий шаг и обматывания
- 一、进步绕环 1×4 Jìnbù rào huán Наступающий шаг и обматывания
- 二、退步绕环 1×4 Tuìbù rào huán Отступающий шаг и обматывания
- 一、进步抛接 1×4 Jìnbù pāo jiē Наступающий шаг и броски
- 二、退步抛接 1×4 Tuìbù pāo jiē Отступающий шаг и броски
- 三、左顾云绕 1×8 Zuǒ gù yún rào Посмотреть влево и облачные обматывания
- 四、右盼云绕 1×8 Yòu pàn yún rào Наблюдать справа и облачные обматывания
- 五、南东推摆 1×4 Nán dōng tuī bǎi На юг и восток толкать и раскачивать
- 五、北西穿拉 1×4 Běixī chuān lā На север и запад пронзать и тянуть
- 三、左顾平绕 1×4 Zuǒ gù píng rào Посмотреть влево и горизонтальные круги
- 四、右盼平绕 1×4 Yòu pàn píng rào Наблюдать справа и горизонтальные круги
- 五、中定盘绕 1×8 Zhōng dìng pánrào Срединная стабильность и плоские обматывания
- 五、中定提撩 1×8 Zhōng dìng tí liāo Срединная стабильность, поднимать и вытаскивать
- 五、抛接扫转 1×4 Pāo jiē sǎo zhuǎn Бросок и сметающий поворот
- 五、收势还原 1×4 Shōu shì huányuán Заключительная форма и восстановление