

Instituto Confucio
de la Universidad
Autónoma de
Nuevo León



二十四式太极拳图解

24 Movimientos

Taiji Quan



UANL
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN®



Centro de Estudios
y Certificación de
Lenguas Extranjeras
U A N L®

二十四式太极拳图解

24 MOVIMIENTOS TAIJI QUAN

1. 起势 qishi (Apertura del Tai Chi)
 2. 野马分鬃 ye ma fen zong (Hacer la raya en la crin del caballo salvaje)
 3. 白鹤亮翅 bai he liang chi (La grulla blanca extiende sus alas)
 4. 搂膝拗步 lou xi ao bu (Cepillar la rodilla)
 5. 手挥琵琶 shou hui pipa (Tañer el laúd)
 6. 倒卷肱 dao juan gong (Invertir y enroscar el brazo)
 7. 左揽雀尾 zuo lan que wei (Coger la cola del gorrión)
 8. 右揽雀尾 you lan que wei (Rechazar, Apartarse, Presionar, Empujar)
 9. 转身单鞭 zhuan shen dan bian (Girar, patear con el talón pie izquierdo)
 10. 云手 yun shou (Acariciar las nubes)
 11. 单鞭 dan bian (Látigo simple)
 12. 高探马 gao tan ma (Palmeaar la cabeza del caballo)
 13. 右蹬脚 you deng jiao (Patear con el talón del pie derecho)
 14. 双峰贯耳 shuang feng guan er (Viento doble atraviesa los oídos)
 15. 转身左蹬脚 zhuan shen zuo deng jiao (Girar, patear con el talón pie izquierdo)
 16. 左下势独立 zuo xia shi duli (Postura baja a la izquierda y levantar la pierna)
 17. 右下势独立 you xia shi duli (Postura baja a la derecha y levantar la pierna)
 18. 左右穿梭 zuo you chuan suo (Pasar la lanzadera)
 19. 海底针 hai di zhen (Clavar la aguja en el fondo del mar)
 20. 闪通臂 han tong bei (Abanico por la espalda)
 21. 转身搬拦捶 zhuan shen ban lan chui (Giro y paso alto, parada y puñetazo)
 22. 如封似闭 ru feng si bi (Cierre aparente)
 23. 十字手 shi zi shou (Cruzar las manos)
 24. 收势 shou shi (Conclusión - Postura del Supremo Infinito)
- 

图解动作:

一、起式

Apertura del Tai Chi



1



2



3



4



5

二、左右野马分鬃

Hacer la raya en la crin del caballo salvaje



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20

三、白鹤亮翅

La grulla blanca extiende sus alas



21



22



23

四、左右搂膝拗步

Cepillar la rodilla



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38

五、手挥琵琶

Tañer el laúd



39



40



41

六、左右倒卷肱

Invertir y enroscar el brazo



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54

七、左拦雀尾

Coger la cola del gorrión



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67

八、右拦雀尾

Rechazar, A partarse, Presionar, Empujar



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82

九、单鞭

Girar, patear con el talón pie izquierdo



83



84



85



86



87



88

十、云手

Acariciar las nubes



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103

十一、单鞭 Látigo simple



104



105



106



107



108

十二、高探马

Palmeaar la cabeza del caballo



109



110

十三、右蹬脚

Patear con el talón del pie derecho



111



112



113



114



115



116

十四、双峰贯耳

Viento doble atraviesa los oídos



117



118



119



120

十五、转身左蹬脚

Girar, patear con el talón pie izquierdo



121



122



123



124



125



126



127

十六、左下势独立

Postura baja a la izquierda y levantar la pierna



128



129



130



131



132



133

十七、右下势独立

Postura baja a la derecha y levantar la pierna



134



135



136



137



138



139



140

十八、右左穿梭

Pasar la lanzadera



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150

十九、海底针

Clavar la aguja en el fondo del mar



151



152



153

二十、闪通臂

Abanico por la espalda



154



155



156

二十一、转身搬 拦锤

Giro y paso alto, parada y puñetazo



157



158



159



160



161



162



163



164



165

二十二、如封似 闭

Cierre aparente



166



167



168



169



170

二十三、十字手

Cruzar las manos



171



172



173



174



175

二十四、收势

Conclusión - Postura del Supremo Infinito



176



177



178