



המרכז לאמנויות מסורתיות

טאי צ'י | קשתות מסורתיות | אייקידו | איאידו

111 התנועות בקאטה טאי צ'י צ'ואן

שם התנועה בעברית - סינית		שם התנועה בסינית		שם התנועה בעברית	
המשך חלק 2				חלק 1	
רוח נושבת בשתי האוזניים	49	וו צ'י	עמידת האין-בראשית		
דרקון יושב במים	50	וו וואי	עמידת מדיטציה	1	
דרקון מגיח מהמים- בעיטת להב מערבולת	51	קאי טאי צ'י	התחלת טאי צ'י ידיים כמו סביבון	2	
בעיטת אלכסון לברך	52	לו צ'י	משיכה ודחיסה לצד שמאל	3	
להשליך חוטים במעלה הנהר		יואו פיפה	להחזיק פיפה בימין	4	
לדרוך קשת ולשחרר חץ	53	טסאי	משיכה / הפרדה		
לפתוח ולסגור את השערים	54	פנג-הדיפה	להחזיק את הציפור	5	
מעגלים מנוגדים- הצלבת ידיים	55	לו-משיכה			
חלק 3		צ'י דחיקה			
עגור פורש כנף + להבריש את הברך	56	אן-דחיפה			
לחבק את הנמר ולהחזיר להרים	57	שייה טאן פיין	הצלפה של שוט לאלכסון	6	
לפתוח יין ויאנג		טסאו יואו פה נאן	חסימה לימין ולשמאל	7	
משיכה והפרדה - טסאי			יד עוברת בתוך ענן		
להחזיק את הציפור	58		להחזיק את הסוס		
הצלפה של שוט	59		לעטוף כדור		
ללטף את רעמת הסוס	60		להרים את היד בחוזקה	8	
הגבירה אורגת- ארבע הפינות - אי ני צ'ואן טסואו	61	באי חה ליאנג צ'י	עגור לבן מנפנף בכנפיו	9	
משיכה והפרדה - טסאי		לואי שי או פו	צעדים קדימה להבריש את הברך	10	
להחזיק את הציפור תוך התקדמות	62	דזו או פיפה	להחזיק פיפה בשמאל	11	
הצלפה של שוט	63		לשקוע כדי להתרומם		
עננים	64		הגנה והתקפה ברגליים צמודות	12	
הצלפה של שוט	65		לדרוך קשת ולשחרר חץ		
שקיעה - סיא שי	66	סו הון סו פי	לפתוח ולסגור את השערים	13	
תרנגול הזהב עומד על רגל אחת- שמאל	67		סוף חלק 1	14	
				חלק 2	
תרנגול הזהב עומד על רגל אחת- ימין	69		עגור פורש כנף + להבריש את הברך	15	
הפרדה בין תנועה לכוונה			לחבק נמר ולהחזיר להרים	16	
לדחות את הקוף- צעדים אחורה יד עם רגל	70		לפתוח יין ויאנג		
יציבה תעופה אלכסונית	71	טסאי	משיכה והפרדה		
נחש מגיח מהעשב		נאן צו ווא-פנג, לו, צ'י,	להחזיק את הציפור	17	

		אן	
18	הצלפה של שוט		חסימה לימין ולשמאל
	שינוי כיוון מהרגל האחורית		יד עוברת בענן
19	חשיפת פטיש מתחת למרפק		להחזיק את הסוס
	הפרדה- תנועה וכוונה		לעטוף כדור
20	לגרש את הקוף- צעדים אחורה	או בו דאו ניאן הואו	להרים את היד בחוזקה
21	תנועת מעוף אלכסונית- כנפיים של תחנת רוח		עגור לבן מנפנף בכנפיו
	נחש מגיח מהעשב		להבריש את הברך
22	חסימה לימין ולשמאל		להוציא מחט ממעמקי הים
	יד עוברת בתוך ענן		להיפתח כמו מניפה- הנפה דרך הגב
	להחזיק בסוס		להחליק אגרוף מתחת ליד
	לעטוף כדור		אגרופים מהאגף תוך התקדמות
23	להרים את היד בחוזקה		להתמקם ולהחזיק את הציפור
24	עגור לבן מנפנף בכנפיו		הצלפה של שוט
25	להבריש את הברך		עננים
26	להוציא מחט ממעמקי הים	היי טי צין	הצלפה של שוט
27	להיפתח כמו מניפה- הנפה דרך הגב		לעלות על הסוס
28	להחליק אגרוף מתחת ליד		כף יד מכה לפני תוך ירידה
29	אגרופים מהאגף תוך נסיגה		להעיר את הצי- בעיטת הצלפה ביד אחת
30	להחזיק את הציפור בתנועה		להתקיף באגרוף תוך התקדמות
31	הצלפה של שוט		להתמקם ולהחזיק בציפור
32	עננים	יין שואו	הצלפה של שוט
33	הצלפה של שוט		שקיעה
34	לעלות על הסוס- ימין	יו גאו טן מה	אגרוף שבעת הכוכבים
35	הפרדת ידיים ורגליים- בעיטה שטוחה בימין		לסגת ולרכב על הנמר
36	לעלות על הסוס- שמאל	דזאו גאו טן מה	הסתובב והכה בכף יש פתוחה
37	הפרדת ידיים ורגליים- בעיטה שטוחה בשמאל		להעיר את הצי- בעיטת הצלפה בשתי ידיים
	מערבולת		להפוך את השור
38	הפרדת ידיים ורגליים- בעיטת עקב בשמאל		לדרוך קשת ולשחרר את החץ
39	להבריש ברך- צעד קדימה		לפתוח ולסגור את השערים
40	לשתול אורז בשדה		מעגלים מנוגדים- ידיים מוצלבות
41	להחליק אגרוף מתחת ליד		לאסוף את הנשימה לטאן טיין
42	לעלות על הסוס- ימין		לחזור למקור - וו צי
43	הפרדת ידיים ורגליים- בעיטה שטוחה בימין		
44	ללכוד את הנמר- ימין		
45	להחזיר את הנמר- אגרוף במאוזן		
46	ללכוד את הנמר- שמאל		
47	להחזיר את הנמר- אגרוף במאוזן		
48	הפרדת ידיים ורגליים- בעיטת עקב בימין		