


太极拳擒拿 *Tàijíquán Qínná* 'Seizing & Locking'

1	<p>棚 <i>Péng</i> 'Ward-off'</p>	<p>金剛搗碓 <i>Jīngāng dǎodù</i> 'Buddha's warrior pounds mortar'</p>		<p>縛虎 <i>Fùhǔ</i> 'Bind tiger'</p>
2	<p>捋 <i>Lǚ</i> 'Roll-back'</p>	<p>懶扎衣 <i>Lǎnzhāyī</i> 'Lazily tie coat'</p>		<p>后夾膊 <i>Hòujiābó</i> 'Rear squeeze arm'</p>
3	<p>擠 <i>Jǐ</i> 'Press'</p>	<p>六封四閉 <i>Liùfēngsìbì</i> 'Six sealing four closing'</p>		<p>反托肘 <i>Fǎntuōzhǒu</i> 'Reverse support elbow'</p>
				<p>牽羊 <i>Qiānyáng</i> 'Pull ram'</p>
4	<p>按 <i>Àn</i> 'Push'</p>	<p>單鞭 <i>Dānbīān</i> 'Single whip'</p>		<p>斷臂曲肘 <i>Qūzhǒu Duànbì</i> 'Bend elbow break arm'</p>
5	<p>采 <i>Cǎi</i> 'Pluck'</p>	<p>白鶴亮翅 <i>Báihè liàngchì</i> 'White crane spreads wings'</p>		<p>小纏絲 <i>Xiǎochánsī</i> 'Small reel silk'</p>
6	<p>裂 <i>Liè</i> 'Split'</p>	<p>斜行拗步 <i>Xiéxíng ǎobù</i> 'Obliquely travel with twist step'</p>		<p>扯翅 <i>Chěchì</i> 'Tear wing'</p>

7	肘 <i>Zhǒu</i> 'Elbow'	掩手肱捶 <i>Yǎnshǒu gōngchuí</i> 'Cover hand arm strike'		夾衫 <i>Jiāshān</i> 'Squeeze sleeve'
				交頸 <i>Jiāojǐng</i> 'Cross neck'
				斷足 <i>Duànzú</i> 'Break foot'
8	靠 <i>Kào</i> 'Lean'	背折靠 <i>Bèizhékào</i> 'Back bend lean'		扛肘 <i>Kángzhǒu</i> 'Shoulder elbow'
9	進 <i>Jìn</i> 'Advance'	野馬分鬃 <i>Yěmǎ fēnzōng</i> 'Wild horse parts mane'		坐腿 <i>Zuòtuǐ</i> 'Sit leg'
10	退 <i>Tuì</i> 'Retreat'	倒卷肱 <i>Dàojuǎngōng</i> 'Roll back arms'		抓肩 <i>Zhuājiān</i> 'Grip shoulder'
11	左 <i>Zuǒ</i> 'Left'	云手 <i>Yúnshǒu</i> 'Cloud hands'		前夾膊 <i>Qiánjiābó</i> 'Front squeeze arm'
12	右 <i>Yòu</i> 'Right'			
13	定 <i>Dìng</i> 'Settle'	金雞獨立 <i>Jīnjī dúlì</i> 'Golden rooster stands on one leg'		斷腿 <i>Duàntuǐ</i> 'Break leg'