

# 八極拳小架三路動作名稱



1、起式	チー シー Qǐ shì	24、搓提托槍式	ツオ ティ トオ チャン シー Cuō tí tuō qiāng shì	47、盤提
2、穿抱	チュアン バオ Chuān bào	25、击步正蹬	ジー ブー チェン ドン Jī bù zhèng dēng	パン ティ Pán tí
3、顶肘	ディン ジョウ Dǐng zhǒu	26、迎門鉄扇	イェン メン ティエ シャン Yíng mén tiě shàn	48、单仪顶
4、摘盔	ジャイ クイ Zhāi kuī	27、云锤跪膝	ユン チュイ グイ シー Yún chuí guì xī	ダン イーディン Dān yī dǐng
5、两仪顶	リャン イー ディン Liǎng yī dǐng	28、挂膝圈抱	グア シー チュアン バオ Guà xī quān bào	49、掖锤
6、截抱	ジェ バオ Jié bào	29、翻胯	ファン クア Fān kuà	イエ チュイ Yē chuí
7、胯打	クア ダ Kuà dǎ	30、闭胯	ピー クア Bì kuà	50、收式
8、狮子张口	シーチー シャンコウ Shīzi zhāngkǒu	31、单手	タン ショウ Dān shǒu	ショウ シー shǒu shì
9、十字拳	シーチー チュアン Shīzi quán	32、打擦手	ダー ルオ ショウ Dǎ luò shǒu	
10、云手	ユン ショウ Yún shǒu	33、云抄	ユン チャオ Yún chāo	
11、掖胯	イエ クア Yē kuà	34、劈抱	ピー バオ Pī bào	
12、摘手	ジャイ ショウ Zhāi shǒu	35、胯打	クアダ kuà dǎ	
13、通天掌	トンティアン ジャン Tōngtiān zhǎng	36、顶肘	ディン ジョウ Dǐng zhǒu	
14、穿袖闭肘	チュアン シウ ビ ジョウ Chuān xiù bì zhǒu	37、单手	タン ショウ Dān shǒu	
15、合子手	フーズウ ショウ Hézi shǒu	38、打擦手	ダー ルオ ショウ Dǎ luò shǒu	
16、拉弓式	ラー ゴン シー Lā gōng shì	39、白蛇吐信	バイシェ トウ シン Báishé tǔ xìn	
17、五爻出洞	ウー シュー チュー ドン Wǔ shū chū dòng	40、穿袖	チェン シウ Chuān xiù	
18、两仪顶	リャン イー ディン Liǎng yī dǐng	41、通背式	トン バイ シー Tōng bèi shì	
19、霸王举鼎	バーワン ジュ ディン Bāwáng jǔ dǐng	42、抱劈	バオ पी Bào pī	
20、樞肘	レイ ジョウ Léi zhǒu	43、回身劈掌	フィシェン पी ツァン Huíshēn pī zhǎng	
21、揣裆	チュアイ ダン Chuāi dāng	44、黑虎提	ヘイ フー チー Hēi hǔ tí	
22、反捏锤	ファン ニェ チュイ Fǎn niē chuí	45、摘手	ツァイ ショウ Zhāi shǒu	
23、挖眉	ワー メイ Wā méi	46、挂塌	グア ター Guà tā	

