

## Ilustrowana lista akcji formy Wudang Zhaobao taijiquan

### *Prezentacja formy Wudang Zhaobao Taijiquan w wykonaniu*

#### *Shi Sugang si fu*

1. Przywitaj się z kurtuazją



2. Buddyjski wojownik uderza tłuczkiem w mózdzierz



3. Przed wyjściem z domu leniwie obwiąż sznurem swój płaszcz



4. Biały żuraw rozpościera skrzydła



5. Biały żuraw robi krok i ponownie rozpościera skrzydła.



6. Pojedynczy bicz.



7. Buddyjski wojownik uderza tłuczkiem w mózdzierz.



8. Wykonaj krok na ukos w prawo



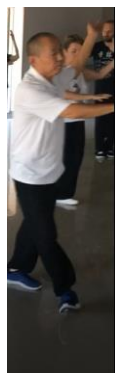
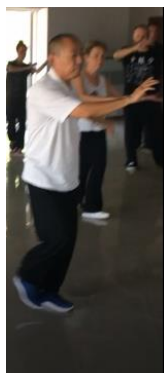
9. Rozgarnij trzciny, chwyć włócznię, a następnie przetnij i dźgnij nią przeciwnika



10. Wykonaj krok w lewo, a następnie w prawo



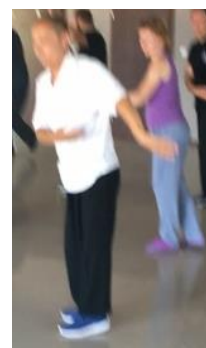
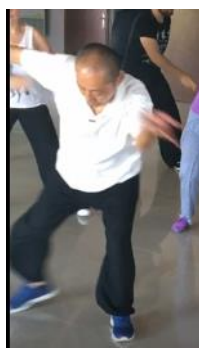
11. Zrób krok na skos w lewo



12. Rozgarnij trzciny, chwyć włócznię, a następnie przetnij i dźgnij nią przeciwnika



13. Tornado



14. Wykonaj dwa kroki na skos w lewo



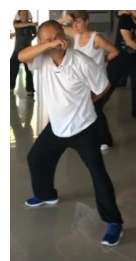
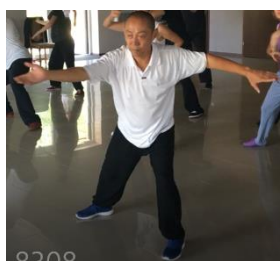
15. Buddyjski wojownik uderza tłuczkiem w mózdzierz



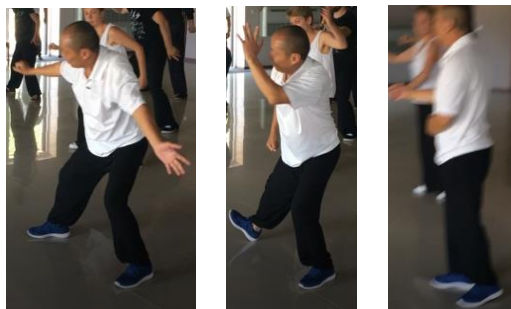
16. Podtrzymuj pomiędzy dłońmi księżyc przed klatką piersiową



17. Uderzenia łapą tygrysa



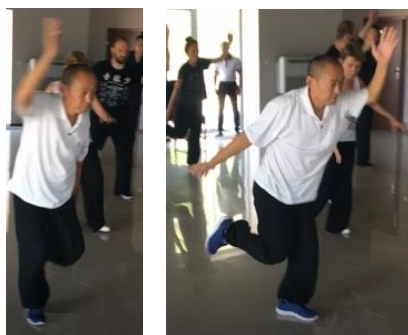
18. Chwyt i cios pięścią



19. Pięść pod łokciem



20. Cofnij się wirując rękoma



21 Wykonaj krok na ukos w prawo



22. Rozgarnij trzciny, chwyć włócznię, a następnie przetnij i dźgnij nią przeciwnika





23. Błyskotliwe ręce



24. Biały żuraw robi krok i ponownie rozpościera skrzydła



26. Pojedynczy bicz



27. Ręce poruszające się tak, jak chmury płynące po niebie



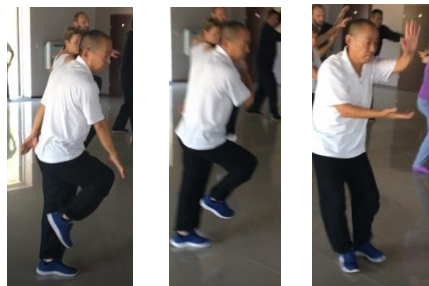
## 28 Wysokie klepnięcie konia



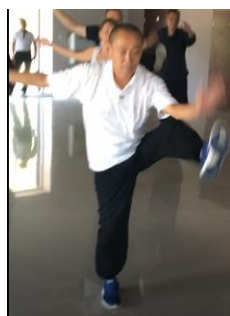
## 29. Kopnij w przód prawą nogą



## 30. Wysokie klepnięcie konia



## 31. Kopnij w przód lewą nogą



## 32. Zegnij lewą nogę, a następnie kopnij lewą piętą w lewo z piekielną dynamiką i siłą





33. Zielony smok przemierza morze



34. Podskocz i wykonaj nożycowe kopnięcie w przód



35. Otwórz drzwi, a następnie stań na jednej nodze z uniesionym kolaniem tak stabilnie, jakby noga podporowa była kamiennym słupem



36. Jastrząb obraca ciało



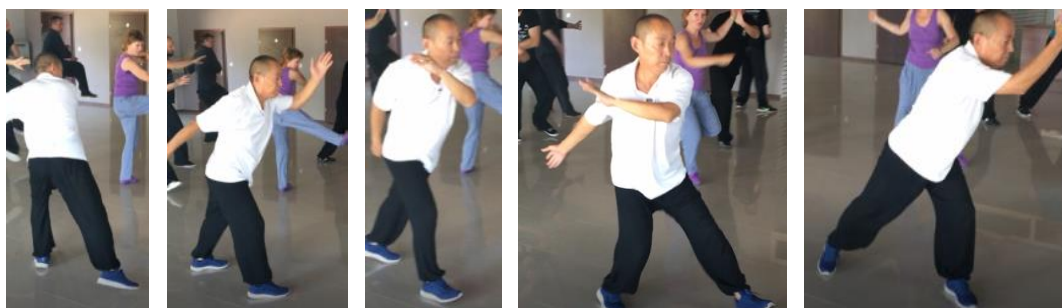
37. Ugnij prawą nogę w kolanie, a następnie wykonaj kopnięcie piętą prawej stopy



38. Zapierając się prawą nogą o ścianę wepchnij konia do boku w stajni otwartą dłonią



39. Wirujące ramiona i ukryte ciosy dłońmi



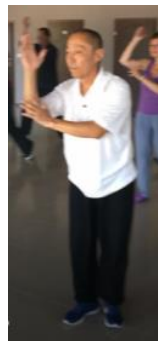
40. Przenieś ręce z lewej strony ciała na prawą i uderz łokciem prawej ręki z góry w dół opuszczając pionowo prawe przedramię oraz prawy bark



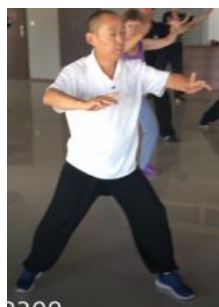
41. Chwyć przeciwnika za głowę i uderz nią w górskie zbocze



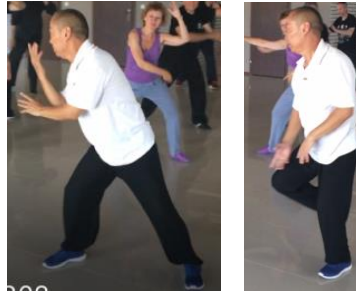
42. Biały żuraw robi krok i rozpościera skrzydła



43. Pojedynczy bicz



44. Obrona przeciwko atakowi z tyłu, a następnie z przodu



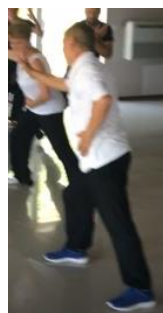
45. Rozdzielanie grzywy dzikiego konia



46. Jadeitowa dziewczyna przędzie na kołowrotku



47. Przed wyjściem z domu leniwie obwiąż sznurem płaszcz



48. Biały żuraw rozpościera skrzydła



49. Pojedynczy bicz



50. Ręce poruszające się tak, jak chmury płynące po niebie



51. Stań na jednej nodze i uderz przeciwnika w uszy równocześnie obiema pięściami



52. Pomocny młodzieniec dźwiga górę



53. Żółty kogut stoi na lewej nodze



54. Żółty kogut stoi na prawej nodze

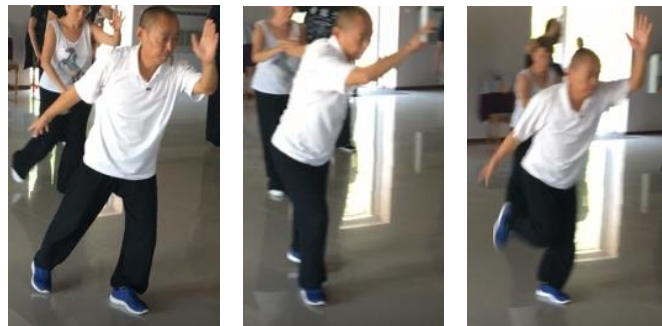


55. Opuść z tupnięciem lewą stopę na podłoże





56. Cofnij się wirując rękoma



57. Wykonaj krok na ukos w prawo



58 Rozgarnij trzciny, chwyć włócznię, a następnie przetnij i dźgnij nią przeciwnika



59. Błyskotliwe ręce



60. Biały żuraw rozpościera skrzydła



61. Pojedynczy bicz



62. Ręce poruszające się tak, jak chmury płynące po niebie



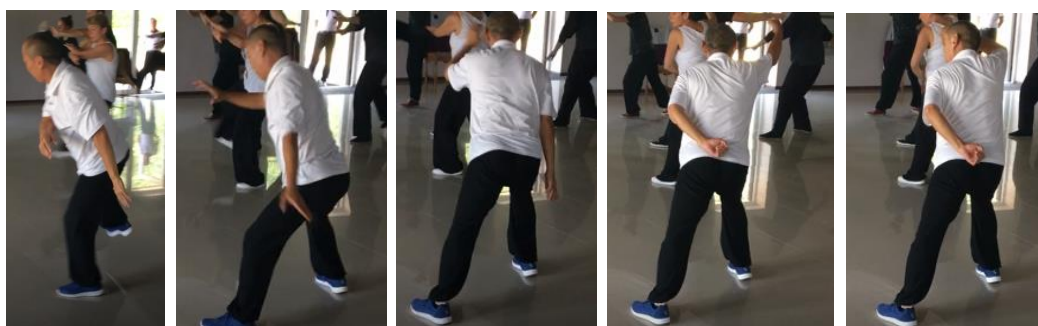
63. Załóż derkę na koński grzbiet i klepnij konia prawą dłonią z góry



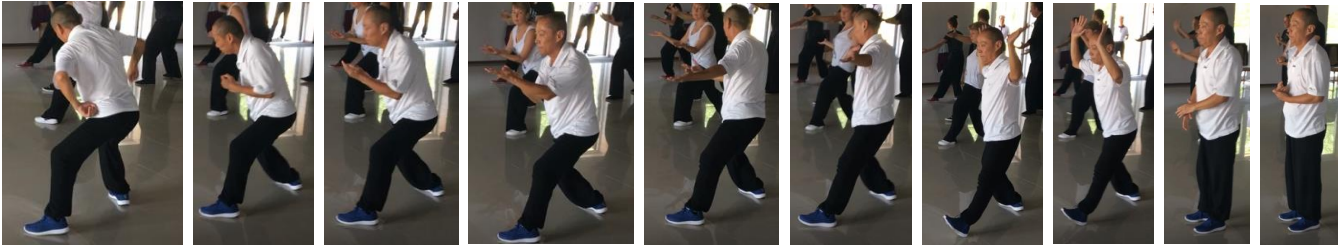
64. Skrzyżuj ręce i wykonaj prawą nogą wysokie okrężne kopnięcie



65. Obrona przed ciosem i kontratak uderzeniem w krocze



66. Buddyjski wojownik uderza tłuczkiem w mózdzierz



67. Przed wyjściem z domu leniwie obwiąż sznurem płaszcz



68. Zwiąż siedem gwiazd z prawej strony



69. Chwyt



70. Obróć głowę i spójrz na obraz



71. Obróć głowę i ponownie spójrz na obraz



72. Biały żuraw rozpościera skrzydła



73. Pojedynczy bicz



74. Zwiąż siedem gwiazd z lewej strony





75. Chwyt



76. Stań w niewielkim rozkroku, tak, jak tygrys przed skokiem



77. Dwa kopnięcia



78. Napnij łuk i zastrzel tygrysa





79. Buddyjski wojownik uderza tłuczkiem w mózdzierz



80. Ruchy kończące wykonywanie formy



KONIEC

*Opracowali:*

*Iwona Borawska oraz Sławomir Pawłowski*