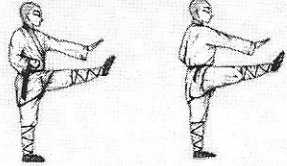
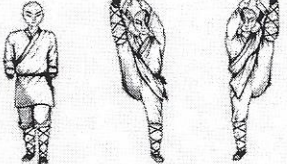
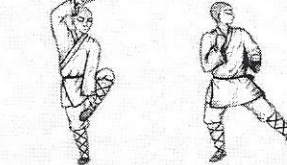
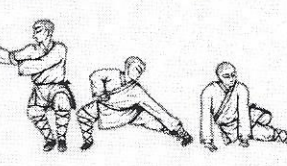




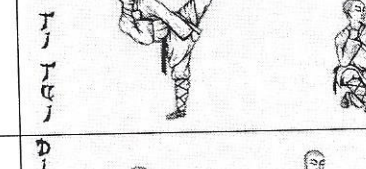
shào lín jī běn gōng shí bā shì
 少林基本共十八式

Shaolin alapgyakorlatok – 18 forma

10	 <p>单拍脚 DAN PAI JIAO</p>	<p>dān pāi jiǎo 单拍脚 külön ütés a lábfejre</p>
11	 <p>外摆脚 WAI BAI JIAO</p>	<p>wài bǎi jiǎo 外摆脚 kifelé köríves rúgás</p>
12	 <p>后蹬腿 HOU DENG TUI</p>	<p>hòu dèng tuǐ 后蹬腿 hátra felé rúgás</p>
13	 <p>鸡行步 JI XING BU</p>	<p>jī xíng bù 鸡行步 kakas lépés</p>
14	 <p>蝎子尾 XIE ZI WEI</p>	<p>xīe zǐ wèi 蝎子尾 skorpió farok</p>
15	 <p>前扫腿 QIAN SAO TUI</p>	<p>qián sǎo tuǐ 前扫腿 előre söprő láb</p>
16	 <p>騰空二起脚 TENG KONG ER QI JIAO</p>	<p>téng kōng èr qǐ jiǎo 騰空二起脚 levegőbe emelkedő kétlábás rúgás</p>
17	 <p>騰空旋風脚 TENG KONG XUAN FENG JIAO</p>	<p>téng kōng xuán fēng jiǎo 騰空旋風脚 levegőbe emelkedő forgószelel rúgás</p>
18	 <p>騰空外摆脚 TENG KONG WAI BAI JIAO</p>	<p>téng kōng wài bǎi jiǎo 騰空外摆脚 levegőbe emelkedő kifelé köríves rúgás</p>

shào lín jī běn gōng shí bā shì
少林基本共十八式

Shaolin alapgyakorlatok – 18 forma

1		<p>gōng bù xié xíng 弓步斜形 íjállás ferdén</p>
2		<p>mǎ bù dān biān 马步单鞭 lóállás vízszintes rúddal</p>
3		<p>pū bù qiè zhǎng 仆步切掌 lapulóállás tenyérvágással</p>
4		<p>xū pū liàng zhǎng 虚仆亮掌 nyitott állás – megmutatjuk a tenyeret</p>
5		<p>xiē bù chōng quán 歇步冲拳 pihenőállás dinamikus ütessel</p>
6		<p>zhèng tī tuǐ 正踢腿 egyenes rúgás</p>
7		<p>cè tī tuǐ 侧踢腿 oldalsó rúgás</p>
8		<p>dī tán tuǐ 低弹腿 alacsony csapódó láb</p>
9		<p>guà miàn jiǎo 挂面脚 pofonrúgás</p>