

**十三步摇****Shísān bù yáo****तेरह कंपन कदम**

- |     |                   |                       |  |
|-----|-------------------|-----------------------|--|
| 1:  | 预备式               | Yùbèi shì             | तैयारी समारोह                                |
| 2:  | 请拳起势              | Qǐng quán qǐ shì      | खुल गया हाथ                                  |
| 3:  | 半月沉江              | Bànyuè chén jiāng     | आधा चाँद नदी में डूब जाता है                 |
| 4:  | 孩儿捧花              | Háier pěng huā        | बच्चा फूल चढ़ाता है                          |
| 5:  | 双枝昭阳              | Shuāng zhī zhāo yáng  | जुड़वां शाखाएं सूरज का सामना करती हैं        |
| 6:  | 青龙出水              | Qīnglóng chūshuǐ      | हरा ड्रैगन पानी से बाहर आता है               |
| 7:  | 双枝昭阳              | Shuāng zhī zhāo yáng  | जुड़वां शाखाएं सूरज का सामना करती हैं        |
| 8:  | 双龙探海              | Shuānglóng tàn hǎi    | जुड़वां ड्रैगन समुद्र का पता लगाते हैं       |
| 9:  | 双枝昭阳<br>(दोहराना) | Shuāng zhī zhāo yáng  | जुड़वां शाखाएं सूरज का सामना करती हैं        |
| 10: | 青龙出水              | Qīnglóng chūshuǐ      | हरा ड्रैगन पानी से बाहर आता है               |
| 11: | 一枝梅花              | Yīzhī méihuā          | बेर फूल की शाखा                              |
| 12: | 左右镖掌              | Zuǒyòu biāo zhǎng     | बाएँ और दाएँ डार्ट हथेली                     |
| 13: | 左利刀削竹             | Zuǒ lì dāo xuē zhú    | बायां चाकू छिलका बाँस                        |
| 14: | 右利刀削竹             | Yòu lì dāo xuē zhú    | दायां चाकू छिलका बाँस                        |
| 15: | 双枝昭阳              | Shuāng zhī zhāo yáng  | जुड़वां शाखाएं सूरज का सामना करती हैं        |
| 16: | 青龙出水              | Qīnglóng chūshuǐ      | ग्रीन ड्रैगन पानी से बाहर आता है             |
| 17: | 一枝梅花              | Yīzhī méihuā          | बेर फूल की शाखा                              |
| 18: | 左右镖掌              | Zuǒyòu biāo zhǎng     | बाएँ और दाएँ डार्ट हथेलियाँ                  |
| 19: | 左右利刀削竹            | Zuǒyòu lì dāo xuē zhú | बाँया चाकू बाँस को काटता है                  |
| 20: | 双枝昭阳              | Shuāng zhī zhāo yáng  | जुड़वां शाखाएं सूरज का सामना करती हैं        |
| 21: | 右青龙出水             | Yòu qīnglóng chūshuǐ  | राइट ग्रीन ड्रैगन पानी छोड़ता है             |
| 22: | 左青龙出水             | Zuǒ qīnglóng chūshuǐ  | दाई ओर का हरा ड्रैगन पानी से बाहर आता है     |
| 23: | 右青龙出水             | Yòu qīnglóng chūshuǐ  | बाई ओर हरा ड्रैगन पानी से बाहर आता है        |
| 24: | 一枝梅花              | Yīzhī méihuā          | बेर फूल की शाखा                              |
| 25: | 白鹤扫翅              | Báihè sǎo chì         | सफेद क्रेन अपने पंखों को काटती है            |
| 26: | 青龙滚水              | Qīnglong gǔnshuǐ      | ग्रीन ड्रैगन पानी को रोल करता है / उबालता है |
| 27: | 青龙出水              | Qīnglóng chūshuǐ      | ग्रीन ड्रैगन पानी से बाहर आता है             |
| 28: | 猛虎洗爪              | Měng hǔ xǐ zhǎo       | भयंकर बाघ ने अपने पंजे धोए                   |

(दो बार दोहराएं)

29:	白鹤扫翅	Báihè sǎo chì	सफेद क्रेन अपने पंखों को काटती है
30:	青龙滚水	Qīnglong gǔnshuǐ	ग्रीन ड्रैगन पानी उबालता है
31:	回马一鞭	Huí mǎ yī biān	घोड़े की पीठ पर, साधारण कोड़ा
32:	狸猫洗脸	Límāo xǐliǎn	तेंदुआ बिल्ली अपने चेहरे को धोता है
33:	白鹤献爪	Báihè xiàn zhǎo	सफेद क्रेन अपने पंजे प्रदर्शित करता है
34:	收式请拳	Shōu shì qǐng quán	सलामी देना बंद करना
35:	半月沉江	Bànyuè chén jiāng	आधा चाँद नदी में डूब जाता है
36:	收式	Shōu shì	समापन समारोह