

FORMA ESSENCIAL – 22 Movimentos

Estilo Tradicional da Família Yang

预备式	yu4 bei4 shi4	Forma preparatória	
1.	起势	qi3 shi4	Forma inicial
2.	拦雀尾	lan2 que4 wei2	Acariciar a cauda do pássaro
3.	野马分鬃	ye3 ma3 fen1 zong1	Acariciar a crina do cavalo à esquerda
4.	玉女穿梭(右左)	yu4 nu3 chuan1 suo1 (you4 zuo3)	Linda Lady trabalha as rodas do moinho (direita e esquerda)
5.	搂膝拗步	lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho e empurrar
6.	金鸡独立(左右)	jin1 ji1 du2 li4 (zuo3 you4)	Galo dourado numa perna só (esquerda e direita)
7.	倒撵猴(左右)	dao4 nian3 hou2 (zuo3 you4)	Recuar e repelir o macaco (esquerda e direita)
8.	高探马穿掌	gao1 tan4 ma3 chuan1 zhang3	Patada do cavalo e avançar com a mão esquerda
9.	右分脚	you4 fen1 jiao3	Chutar separando à direita
10.	左蹬脚	zuo3 deng1 jiao3	Chute com o calcanhar esquerdo
11.	双峰灌耳	shuang1 feng1 guan4 er3	Bater nas orelhas do oponente com o punho
12.	撤步海底针	che4 bu4 hai3 di3 zhen1	Passo atrás, procurar agulha no fundo do mar
13.	云手(左右)	yun2 shou3 (zuo3 you4)	Mãos de nuvens (esquerda e direita)
14.	单鞭下势	dan1 bian1 xia4 shi4	Chicote simples e Serpente volta ao ninho
15.	上步七星	shang4 bu4 qi1 xing1	Avançar o passo das sete estrelas
16.	退步跨虎	tui4 bu4 kua4 hu3	Passo atrás e montar no tigre
17.	转身摆莲	zhuan3 shen1 bai3 lian2	Girar o corpo e chute de lótus
18.	弯弓射虎	wan1 gong1 she4 hu3	Atirar no tigre
19.	进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avançar o passo, bloquear e socar
20.	如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Fechamento aparente
21.	十字手	shi2 zi4 shou3	Mãos cruzadas
22.	收势	shou1 shi4	Fechamento
还原	huan2 yuan2	Retorno ao normal	