

## FORMA SABRE TAI CHI – 13 Movimentos

### Estilo Tradicional da Família Yang

---

- |  |  |
|--|--|
| 1. 七星跨虎交刀势<br>Qi Xing Kua Hu Jiao Dao Shi      | Sete estrelas para cavalgar o tigre, manejar a forma do Sabre                        |
| 2. 腾挪闪展意气扬<br>Teng Nuo Shan Zhan Yi Qi Yang    | Passo elevado, abrir espaço p/ surpreender e atacar com energia, elevando o espírito |
| 3. 左顾右盼两分张<br>Zuo Gu You Pan Liang Kai Zhang   | Olhar à esquerda, mantendo a atenção à direita, os 2 braços se separam               |
| 4. 白鹤亮翅五行掌<br>Bai He Liang Chi Wu Xing Zhang   | Garça branca abre suas asas e palma dos 5 elementos                                  |
| 5. 风卷荷花叶里藏<br>Feng Juan He Hua Ye Li Cang      | Brisas viram a flor de lótus para escondê-la entre as folhas                         |
| 6. 玉女穿梭八方势<br>Yu Nv Chuan Suo Ba Fang Shi      | Linda Lady trabalha na lançadeira nas oito direções                                  |
| 7. 三星开合自主张<br>San Xing Kai He Zi Zhu Zhang     | Três estrelas se abrem, fecham e se estendem por vontade própria                     |
| 8. 二起脚来打虎势<br>Er Qi Jiao Lai Da Hu Shi         | Elevar a perna e executar o golpe do tigre   |
| 9. 披身斜挂鸳鸯脚<br>Pi Shen Xie Kua Yuan Yang Jiao   | Abaixar o corpo diagonalmente e chutar como os patos                                 |
| 10. 顺水推舟鞭做篙<br>Shun Shui Tui Zhou Bian Zuo Gao | Seguindo a correnteza, empurrar a canoa, o chicote como uma vara                     |
| 11. 下势三合自由招<br>Xia Shi San He Zi You Zhao      | Postura mais baixa, associar as 3 técnicas, movendo-se livremente                    |
| 12. 左右分水龙门跳<br>Zuo You Fen Shui Long Men Tiao  | Partir a água à esquerda e à direita e alcançar o portal do dragão                   |
| 13. 卞和携石凤还巢<br>Bian He Xie Shi Feng Huan Chao  | Ancião Bian-He guarda sua pedra e a Fênix retorna ao ninho                           |