

## FORMA 10 movimentos – Tai Chi Kung

Tai Chi Chuan da Família Yang

预备	yu4 bei4	Forma preparatória
1. 起势单鞭	qi3 shi4 dan1 bian1	Forma inicial e Chicote simples
2. 肘底捶	zhou3 di3 chui2	Punho embaixo do cotovelo
3. 左右倒撵猴	zuo3 you4 dao4 nian3 hou2	Recuar e repelir o macaco à esquerda e direita
4. 搂膝拗步	lou1 xi1 ao4 bu4	Defender o joelho à esquerda e empurrar
5. 左右野马分鬃	you4 zuo3 ye3 ma3 fen1 zong1	Acariciar a crina do cavalo à direita e esquerda
6. 左右玉女穿梭	you4 zuo3 yu4 nu3 chuan1 suo1	Linda Lady trabalha as rodas do moinho (dir./esq.)
7. 回身左蹬腿	hui4 shen1 zuo3 deng1 tui3	Girar o corpo e chutar com o calcanhar esquerdo
8. 进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avançar o passo, bloquear e socar
9. 上步揽雀尾	shang4 bu4 lan3 que4 wei3	Avançar o passo e acariciar a cauda do pássaro
10. 十字手收势	shi2 zi4 shou4 shou1 shi4	Mãos cruzadas e Fechamento
还原	huan2 yuan2	Retornar a posição inicial