

FORMA SENIOR – 26 Movimentos
Tai Chi Chuan da Família Yang

预备	yu4 bei4	Preparação
1. 起式	qi3 shi4	Forma inicial
2. 白鹤凉翅	bai2 he4 liang4 chi4	Garça branca estende as asas
3. 拦雀尾	lan2 que4 wei2	Acariciar a cauda do pássaro
4. 肘底捶	zhou3 di3 (kan4) chui2	Punho embaixo do cotovelo
5. 搂膝拗步左右	lou1 xi1 ao3 bu4 zuo3 you4	Defender o joelho e empurrar, à esquerda e direita
6. 进步栽捶	jin4 bu4 zai1 chui2	Avançar o passo e socar embaixo
7. 金鸡独立右左	jin1 ji1 du2 li4 you4 zuo3	Galo dourado numa perna só, à direita e esquerda
8. 倒撵猴右	dao4 nian2 hou1 you4	Recuar e repelir o macaco à direita
9. 高探马	gao1 tan4 ma3	Patada do cavalo
10. 右分脚	you4 fen1 jiao3	Chutar separando à direita
11. 左蹬脚	zuo3 deng1 jiao3	Chutar com o calcanhar esquerdo
12. 双峰灌耳	shuang1 feng1 guan4 er3	Bater nas orelhas do oponente com o punho
13. 海底针	hai3 di3 zhen1	Procurar agulha no fundo do mar
14. 云手右左 (2x)	yun2 shou2 zuo3 you4 (2x)	Mãos de nuvens à esquerda e direita (2x)
15. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
16. 转身白蛇吐信	zhuan3 shen1 bai2 she2 tu4 xin4	Girar o corpo e serpente branca mostra a língua
17. 左野马分鬃	zuo3 ye3 ma3 fen1 zong1	Separando a crina do cavalo à esquerda
18. 玉女穿梭	yu4 nu3 chuan1 suo1	Linda Lady trabalha as rodas do Moinho
19. 左右打虎式	da3 hu3 shi4 zuo3 you4	Bater no tigre à esquerda e direita
20. 穿掌	chuan1 zhang3	Avançar com a mão esquerda
21. 翻身七星捶	fan1 shen1 qi1 xing1 chui	Girar o corpo e sete estrelas
22. 弯弓射虎	wan1 gong1 she4 hu3	Atirar no tigre com o arco
23. 进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avançar o passo, bloquear e socar
24. 如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Fechamento aparente
25. 十字手	shi2 zi4 shou3	Mãos cruzadas
26. 收式	shou1 shi4	Fechamento
还原	huan2 yuan2	Retorno a posição inicial