

FORMA CURTÍSSIMA – 13 Movimentos

Estilo Tradicional da Família Yang

| | | |
|-----------|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| 预备 | yu4 bei4 | Forma preparatória |
| 1. 起式 | qi3 shi4 | Forma inicial |
| 2. 云手 | yun2 shou3 (1) | Mãos de nuvens – 1 |
| 3. 单鞭 | dan1 bian1 | Chicote simples |
| 4. 肘底捶 | zhou3 di3 (kan4) chui2 | Punho embaixo do cotovelo |
| 5. 白鹤凉翅 | bai2 he4 liang4 chi4 | Garça branca estende as asas |
| 6. 左搂膝拗步 | zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4 | Defender o joelho à esquerda e empurrar |
| 7. 手挥琵琶 | shou3 hui1 pi2 pa | Tocar a harpa |
| 8. 高探马穿掌 | gao1 tan4 ma3 chuan1 zhang3 | Patada do cavalo e avançar com a mão esquerda |
| 9. 转身撇身捶 | zhuan3 shen1 pie1 shen1 chui2 | Girar o corpo e bater com o punho |
| 10. 进步搬拦捶 | jin4 bu4 ban1 lan2 chui2 | Avançar o passo, bloquear e socar |
| 11. 拦雀尾 | lan2 que4 wei2 | Acariciar a cauda do pássaro |
| 12. 十字手 | shi2 zi4 shou3 | Mãos cruzadas |
| 13. 收式 | shou1 shi4 | Fechamento |
| 还原 | huan2 yuan2 | Retorno ao normal |