

## FORMA CURTA – 49 Movimentos

### Estilo Tradicional da Família Yang

1. 预备	yu4 bei4	Forma preparatória
2. 起式	qi3 shi4	Forma Inicial
3. 拦雀尾	lan2 que4 wei2	Acariciar a cauda do pássaro
4. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
5. 云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (1, 2, 3)	Mãos de nuvens 1, 2, 3
6. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
7. 高探马	gao1 tan4 ma3	Patada do cavalo
8. 右分脚	you4 fen1 jiao3	Chutar separando à direita
9. 左分脚	zuo3 fen1 jiao3	Chutar separando à esquerda
10. 转身左蹬脚	zhuan3 shen1 zuo3 deng1 jiao3	Girar o corpo e chutar com o calcanhar esquerdo
11. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho à esquerda e empurrar
12. 手挥琵琶	shou3 hui1 pi2 pa	Tocar a harpa
13. 高探马穿掌	gao1 tan4 ma3 chuan1 zhang3	Patada do cavalo e Avançar com a mão esquerda
14. 十字腿	shi2 zi4 tui3	Chutar com o calcanhar direito
15. 左打虎式	zuo3 da3 hu3 shi4	Bater no tigre à esquerda
16. 右打虎式	you4 da3 hu3 shi4	Bater no tigre à direita
17. 回身右蹬脚	hui2 shen1 you4 deng1 jiao3	Girar o corpo e chutar com o calcanhar direito
18. 双峰灌耳	shuang1 feng1 guan4 er3	Bater nas orelhas do oponente com o punho
19. 左蹬脚	zuo3 deng1 jiao3	Chutar com o calcanhar esquerdo
20. 转身撒身锤	zhuan3 shen1 pie1 shen1 chui2	Girar o corpo e bater no oponente com o punho
21. 进步指裆锤	jin4 bu4 zhi3 dang1 chui2	Avançar e atacar a região púbica
22. 如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Fechamento aparente
23. 十字手	shi2 zi4 shou3	Mãos cruzadas
24. 抱虎归山	bao4 hu3 gui1 shan1	Abraçar o tigre e retornar a montanha
25. 斜单鞭	xie2 dan1 bian1	Chicote simples na diagonal
26. 肘底捶	zhou3 di3 (kan4) chui2	Punho embaixo do cotovelo

## FORMA CURTA – 49 Movimentos

### Estilo Tradicional da Família Yang

27. 左金鸡独立	zuo3 jin1 ji1 du2 li4	Galo dourado numa perna só à esquerda
28. 右金鸡独立	you4 jin1 ji1 du2 li4	Galo dourado numa perna só à direita
29. 左倒撵猴	you4 dao4 nian3 hou2	Recuar e repelir o macaco à esquerda
30. 斜飞式	xie2 fei1 shi4	Vôo na diagonal
31. 提手上势	ti2 shou3 shang4 shi4	Elevar as mãos e dar um passo
32. 白鹤凉翅	bai2 he4 liang4 chi4	Garça branca estende as asas
33. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho à esquerda e empurrar
34. 海底针	hai3 di3 zhen1	Procurar agulha no fundo do mar
35. 扇通背	shan4 tong1 bei4	Abanar através das costas
36. 转身白蛇吐信	zhuan3 shen1 bai2 she2 tu4 xin4	Girar o corpo e serpente branca mostra a língua
37. 进步栽锤	jin4 bu4 zai1 chui2	Avançar o passo e socar embaixo
38. 右野马分鬃	you4 ye3 ma3 fen1 zong1	Acariciar a crina do cavalo à direita
39. 玉女穿梭	yu4 nu3 chuan1 suo1	Linda Lady trabalha as rodas do moinho
40. 拦雀尾	lan2 que4 wei2	Acariciar a cauda do pássaro
41. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
42. 下势	xia4 shi4	Serpente volta ao ninho
43. 上步七星	shang4 bu4 qi1 xing1	Avançar o passo das sete estrelas
44. 退步跨虎	tui4 bu4 kua4 hu3	Passo atrás e montar no tigre
45. 转身摆莲	zhuan3 shen1 bai3 lian2	Girar o corpo e chute de lótus
46. 弯弓射虎	wan1 gong1 she4 hu3	Atirar no tigre com o arco
47. 进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avançar o passo, bloquear e socar
48. 如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Fechamento aparente
49. 十字手	shi2 zi4 shou3	Mãos cruzadas
收式	shou1 shi4	Fechamento
还原	huan2 yuan2	Retorno ao normal