

## FORMA LONGA – 103 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. 提手上势	ti2 shou3 shang4 shi4	Elevar as mãos e dar um passo
6. 白鹤凉翅	bai2 he4 liang4 chi4	Garça branca estende as asas
7. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho à esquerda e empurrar
8. 手挥琵琶	shou3 hui1 pi2 pa	Tocar a harpa
9. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho à esquerda e empurrar
10. 右搂膝拗步	you4 lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho à direita e empurrar
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. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho à esquerda e empurrar
14. 进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avançar o passo, bloquear e socar
15. 如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Fechamento aparente
16. 十字手	shi2 zi4 shou3	Mãos cruzadas
17. 抱虎归山	bao4 hu3 gui1 shan1	Abraçar o tigre e retornar a montanha
18. 肘底捶	zhou3 di3 (kan4) chui2	Punho embaixo do cotovelo
19. 左倒撵猴	zuo4 dao4 nian3 hou2	Recuar e repelir o macaco à esquerda
20. 右倒撵猴	you3 dao4 nian3 hou2	Recuar e repelir o macaco à direita
21. 左倒撵猴	zuo4 dao4 nian3 hou2	Recuar e repelir o macaco à esquerda
22. 斜飞式	xie2 fei1 shi4	Vôo na diagonal
23. 提手上势	ti2 shou3 shang4 shi4	Elevar as mãos e dar um passo
24. 白鹤凉翅	bai2 he4 liang4 chi4	Garça branca estende as asas
25. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho à esquerda e empurrar
26. 海底针	hai3 di3 zhen1	Procurar agulha no fundo do mar
27. 扇通背	shan4 tong1 bei4	Abanar através das costas
28. 转身撇身捶	zhuan3 shen1 pie1 shen1 chui2	Girar o corpo e bater com o punho

## FORMA LONGA – 103 Movimentos

### Estilo Tradicional da Família Yang

29. 进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avançar o passo, bloquear e socar
30. 上步拦雀尾	shang4 bu4 lan2 que4 wei2	Avançar o passo e acariciar a cauda do pássaro
31. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
32. 云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (1)	Mãos de nuvens – 1
33. 云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (2)	Mãos de nuvens – 2
34. 云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (3)	Mãos de nuvens – 3
35. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
36. 高探马	gao1 tan4 ma3	Patada do cavalo
37. 右分脚	you4 fen1 jiao3	Chutar separando à direita
38. 左分脚	zuo3 fen1 jiao3	Chutar separando à esquerda
39. 转身左蹬脚	zhuan3 shen1 zuo3 deng1 jiao3	Girar o corpo e chutar com o calcanhar esquerdo
40. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho à esquerda e empurrar
41. 右搂膝拗步	you4 lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho à direita e empurrar
42. 进步栽捶	jin4 bu4 zai1 chui2	Avançar o passo e socar embaixo
43. 转身撇身捶	zhuan3 shen1 pie1 shen1 chui2	Girar o corpo e bater com o punho
44. 进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avançar o passo, bloquear e socar
45. 右蹬脚	you4 deng1 jiao3	Chutar com o calcanhar direito
46. 左打虎式	zuo3 da3 hu3 shi4	Bater no tigre à esquerda
47. 右打虎式	you4 da3 hu3 shi4	Bater no tigre à direita
48. 回身右蹬脚	hui2 shen1 you4 deng1 jiao3	Girar o corpo e chutar com o calcanhar direito
49. 双峰灌耳	shuang1 feng1 guan4 er3	Bater nas orelhas do oponente com o punho
50. 左蹬脚	zuo3 deng1 jiao3	Chutar com o calcanhar esquerdo
51. 转身右蹬脚	zhuan3 shen1 you4 deng1 jiao3	Girar o corpo e chutar com o calcanhar direito
52. 进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avançar o passo, bloquear e socar
53. 如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Fechamento aparente
54. 十字手	shi2 zi4 shou3	Mãos cruzadas
55. 抱虎归山	bao4 hu3 gui1 shan1	Abraçar o tigre e retornar a montanha

## FORMA LONGA – 103 Movimentos

### Estilo Tradicional da Família Yang

56. 斜单鞭	xie2 dan1 bian1	Chicote simples na diagonal
57. 右野马分鬃	you4 ye3 ma3 fen1 zong1	Acariciar a crina do cavalo à direita
58. 左野马分鬃	zuo3 ye3 ma3 fen1 zong1	Acariciar a crina do cavalo à Esquerda
59. 右野马分鬃	you4 ye3 ma3 fen1 zong1	Acariciar a crina do cavalo à direita
60. 拦雀尾	lan2 que4 wei2	Acariciar a cauda do pássaro
61. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
62. 玉女穿梭	yu4 nu3 chuan1 suo1	Linda Lady trabalha as rodas do Moinho
63. 拦雀尾	lan2 que4 wei2	Acariciar a cauda do pássaro
64. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
65. 云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (1)	Mãos de nuvens – 1
66. 云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (2)	Mãos de nuvens – 2
67. 云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (3)	Mãos de nuvens – 3
68. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
69. 下势	xia4 shi4	Serpente volta ao ninho
70. 左金鸡独立	zuo3 jin1 ji1 du2 li4	Galo dourado numa perna só, à esquerda
71. 右金鸡独立	you4 jin1 ji1 du2 li4	Galo dourado numa perna só, à direita
72. 左倒撵猴	you4 dao4 nian3 hou2	Recuar e repelir o macaco à esquerda
73. 右倒撵猴	zuo3 dao4 nian3 hou2	Recuar e repelir o macaco à direita
74. 左倒撵猴	you4 dao4 nian3 hou2	Recuar e repelir o macaco à esquerda
75. 斜飞势	xie2 fei1 shi4	Vôo na diagonal
76. 提手上势	ti2 shou3 shang4 shi4	Elevar as mãos e dar um passo
77. 白鹤凉翅	bai2 he4 liang4 chi4	Garça branca estende as asas
78. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho à esquerda e Empurrar
79. 海底针	hai3 di3 zhen1	Procurar agulha no fundo do mar
80. 扇通背	shan4 tong1 bei4	Abanar através das costas
81. 转身白蛇吐信	zhuan3 shen1 bai2 she2 tu4 xin4	Girar o corpo e serpente branca mostra a língua
82. 进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avançar o passo, bloquear e socar
83. 上步拦雀尾	shang4 bu4 lan2 que4 wei2	Avançar o passo e acariciar a cauda do pássaro

**FORMA LONGA – 103 Movimentos**  
Estilo Tradicional da Família Yang

---

84. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
85. 云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (1)	Mãos de nuvens – 1
86. 云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (2)	Mãos de nuvens – 2
87. 云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (3)	Mãos de nuvens – 3
88. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
89. 高探马穿掌	gao1 tan4 ma3 chuan1 zhang3	Patada do cavalo e avançar com a mão esquerda
90. 十字腿	shi2 zi4 tui3	Chutar com o calcanhar direito
91. 进步指裆锤	jin4 bu4 zhi3 dang1 chui2	Avançar e atacar a região púbica
92. 上步拦雀尾	shang4 bu4 lan2 que4 wei2	Avançar o passo e acariciar a cauda do pássaro
93. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
94. 下势	xia4 shi4	Serpente volta ao ninho
95. 上步七星	shang4 bu4 qi1 xing1	Avançar o passo das sete estrelas
96. 退步跨虎	tui4 bu4 kua4 hu3	Passo atrás e montar no tigre
97. 转身摆莲	zhuan3 shen1 bai3 lian2	Girar o corpo e chute de lótus
98. 弯弓射虎	wan1 gong1 she4 hu3	Atirar no tigre com o arco
99. 进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avançar o passo, bloquear e socar
100. 如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Fechamento aparente
101. 十字手	shi2 zi4 shou3	Mãos cruzadas
102. 收式	shou1 shi4	Fechamento
103. 还原	huan2 yuan2	Retorno ao normal