

EQUILIBRIUS - Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental
Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center Brasil - Ribeirão Preto
Prof. Fernando De Lazzari - www.taichichuan.com.br

Forma Curta - 49 Movimentos
Estilo Yang Tradicional de Tai Chi Chuan

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. 转身撇身锤	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
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. 进步栽捶	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

Fonte: Associação Internacional de Tai Chi Chuan Estilo Yang
www.yangfamilytaichi.com