

Forma 13 movimientos

Estilo Tradicional de la Familia Yang



Espacio Wu Ji
Tai Chi Chuan Tradicional Familia Yang

	预备	yù bèi	Preparación de la forma
1	起势	qǐ shì	Apertura de la forma
2	云手 (一)	yún shǒu (yī)	Mover las manos como nubes (uno)
3	单鞭	dān biān	Látigo simple
4	肘底看捶	zhǒu dǐ kàn chuí	Puño bajo el codo
5	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La grulla blanca extiende sus alas
6	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Cepillar la rodilla y empujar (izq)
7	手挥琵琶	shǒu huī pípa	Tocar el laud
8	高探马	gāo tàn mǎ	Agarrar el caballo
9	穿掌	chuān zhǎng	Seguir con palma
10	转身撇身捶	zhuǎn shēn piē shēn chuí	Girar y golpear con el puño
11	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Paso, parar, bloquear y golpear
12	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	Paso y agarrar la cola del gorrión
13	十字手收势	shí zì shǒu shōu shì	Cruzar las manos y cerrar