

Forma Larga de 103 Movimientos Estilo Yang Tradicional

1.	预备	yu bei	Forma de Preparación
2.	起式	qi shi	Iniciar
3.	拦雀尾	lan que wei	Asir la Cola del Gorrión
4.	单鞭	dan bian	Látigo Sencillo
5.	提手上势	ti shou shang shi	Levantar las Manos y Avanzar
6.	白鹤凉翅	bai he liang chi	La Grulla Blanca Extiende sus Alas
7.	左搂膝拗步	zuo lou xi ao bu	Barrido de Rodilla Izquierdo y Empujar
8.	手挥琵琶	shou hui pi pa	La Mano Toca el Laúd
9.	左搂膝拗步	zuo lou xi ao bu	Barrido de Rodilla Izquierdo y Empujar
10.	右搂膝拗步	you lou xi ao bu	Barrido de Rodilla Derecho y Empujar
11.	左搂膝拗步	zuo lou xi ao bu	Barrido de Rodilla Izquierdo y Empujar
12.	手挥琵琶	shou hui pi pa	La Mano Toca el Laúd
13.	左搂膝拗步	zuo lou xi ao bu	Barrido de Rodilla Izquierdo y Empujar
14.	进步搬拦捶	jin bu ban lan chui	Avanzar, Parar, Bloquear y Golpear
15.	如封似闭	ru feng si bi	Cierre Aparente
16.	十字手	shi zi shou	Cruzar las Manos
17.	抱虎归山	bao hu gui shan	Abrazar el Tigre y Regresar a la Montaña
18.	肘底捶	zhou di (kan) chui	Puño Bajo el Codo
19.	左倒撵猴	zuo dao nian hou	Retroceder y Rechazar el Mono, Izquierdo
20.	右倒撵猴	you dao nian hou	Retroceder y Rechazar el Mono, Derecho
21.	左倒撵猴	zuo dao nian hou	Retroceder y Rechazar el Mono, Izquierdo
22.	斜飞式	xie fei shi	Vuelo Diagonal
23.	提手上势	ti shou shang shi	Levantar las Manos y Avanzar
24.	白鹤凉翅	bai he liang chi	La Grulla Blanca Extiende sus Alas
25.	左搂膝拗步	zuo lou xi ao bu	Barrido de Rodilla Izquierdo y Empujar
26.	海底针	hai di zhen	Aguja en el Fondo del Mar
27.	扇通背	shan tong bei	Abrir la Espalda como un Abanico

28.	转身撇身捶	zhuan shen pie shen chui	Girar el Cuerpo y Cortar con el Puño
29.	进步搬拦捶	jin bu ban lan chui	Avanzar, Parar, Bloquear y Golpear
30.	上步拦雀尾	shang bu lan que wei	Avanzar y Asir la Cola del Gorrión
31.	单鞭	dan bian	Látigo Sencillo
32.	云手	zuo you yun shou (1)	Ondear las Manos como Nubes (1)
33.	云手	zuo you yun shou (2)	Ondear las Manos como Nubes (2)
34.	云手	zuo you yun shou (3)	Ondear las Manos como Nubes (3)
35.	单鞭	dan bian	Látigo Sencillo
36.	高探马	gao tan ma	Acariciar lo Alto del Caballo
37.	右分脚	you fen jiao	Patada de Separación Derecha
38.	左分脚	zuo fen jiao	Patada de Separación Izquierda
39.	转身左蹬脚	zhuan shen zuo deng jiao	Girar el Cuerpo y Patada con Talón Izquierdo
40.	左搂膝拗步	zuo lou xi ao bu	Barrido de Rodilla Izquierdo y Empujar
41.	右搂膝拗步	you lou xi ao bu	Barrido de Rodilla Derecho y Empujar
42.	进步栽锤	jin bu zai chui	Avanzar y Golpear hacia Abajo
43.	转身撇身捶	zhuan shen pie shen chui	Girar el Cuerpo y Cortar con el Puño
44.	进步搬拦捶	jin bu ban lan chui	Avanzar, Parar, Bloquear y Golpear
45.	右蹬脚	you deng jiao	Patada con Talón Derecho
46.	左打虎式	zuo da hu shi	Golpear el Tigre Izquierdo
47.	右打虎式	you da hu shi	Golpear el Tigre Derecho
48.	回身右蹬脚	hui shen you deng jiao	Girar el Cuerpo y Patada con Talón Derecho
49.	双峰灌耳	shuang feng guan er	Los Puños Gemelos Golpean las Orejas del Oponente
50.	左蹬脚	zuo deng jiao	Patada con Talón Izquierdo
51.	转身右蹬脚	zhuan shen you deng jiao	Girar el Cuerpo y Patada con Talón Derecho
52.	进步搬拦捶	jin bu ban lan chui	Avanzar, Parar, Bloquear y Golpear
53.	如封似闭	ru feng si bi	Cierre Aparente

54. 十字手	shi zi shou	Cruzar las Manos
55. 抱虎归山	bao hu gui shan	Abrazar el Tigre y Regresar a la Montaña
56. 斜单鞭	xie dan bian	Látigo Sencillo Diagonal
57. 右野马分鬃	you ye ma fen zong	Separar la Crin del Caballo Salvaje, Derecha
58. 左野马分鬃	zuo ye ma fen zong	Separar la Crin del Caballo Salvaje, Izquierda
59. 右野马分鬃	you ye ma fen zong	Separar la Crin del Caballo Salvaje, Derecha
60. 拦雀尾	lan que wei	Asir la Cola del Gorrión
61. 单鞭	dan bian	Látigo Sencillo
62. 玉女穿梭	yu nu chuan suo	La Doncella de Jade Trabaja en el Telar
63. 拦雀尾	lan que wei	Asir la Cola del Gorrión
64. 单鞭	dan bian	Látigo Sencillo
65. 云手	zuo you yun shou (1)	Ondear las Manos como Nubes (1)
66. 云手	zuo you yun shou (2)	Ondear las Manos como Nubes (2)
67. 云手	zuo you yun shou (3)	Ondear las Manos como Nubes (3)
68. 单鞭	dan bian	Látigo Sencillo
69. 下势	xia shi	La Serpiente se Arrastra
70. 左金鸡独立	zuo jin ji du li	El Gallo Dorado se para sobre una Pata, Izquierda
71. 右金鸡独立	you jin ji du li	El Gallo Dorado se para sobre una Pata, Derecha
72. 左倒撵猴	you dao nian hou	Retroceder y Rechazar el Mono, Izquierdo
73. 右倒撵猴	zuo dao nian hou	Retroceder y Rechazar el Mono, Derecho
74. 左倒撵猴	you dao nian hou	Retroceder y Rechazar el Mono, Izquierdo
75. 斜飞势	xie fei shi	Vuelo Diagonal
76. 提手上势	ti shou shang shi	Levantar las Manos y Avanzar
77. 白鹤凉翅	bai he liang chi	La Grulla Blanca Extiende sus Alas
78. 左搂膝拗步	zuo lou xi ao bu	Barrido de Rodilla Izquierdo y Empujar
79. 海底针	hai di zhen	Aguja en el Fondo del Mar

80. 扇通背	shan tong bei	Abrir la Espalda como un Abanico
81. 转身白蛇吐信	zhuan shen bai she tu xin	Girar el Cuerpo y La Serpiente Blanca Saca la Lengua
82. 进步搬拦捶	jin bu ban lan chui	Avanzar, Parar, Bloquear y Golpear
83. 上步拦雀尾	shang bu lan que wei	Avanzar y Asir la Cola del Gorrión
84. 单鞭	dan bian	Látigo Sencillo
85. 云手	zuo you yun shou (1)	Ondear las Manos como Nubes (1)
86. 云手	zuo you yun shou (2)	Ondear las Manos como Nubes (2)
87. 云手	zuo you yun shou (3)	Ondear las Manos como Nubes (3)
88. 单鞭	dan bian	Látigo Sencillo
89. 高探马穿掌	gao tan ma chuan zhang	Acariciar lo Alto del Caballo y Arremeter con la Palma
90. 十字腿	shi zi tui	Patada Cruzada
91. 进步指裆捶	jin bu zhi dang chui	Avanzar y Golpear la Ingle
92. 上步拦雀尾	shang bu lan que wei	Avanzar y Asir la Cola del Gorrión
93. 单鞭	dan bian	Látigo Sencillo
94. 下势	xia shi	La Serpiente se Arrastra
95. 上步七星	shang bu qi xing	Avanzar para Formar las Siete Estrellas
96. 退步跨虎	tui bu kua hu	Retroceder y Montar al Tigre
97. 转身摆莲	zhuan shen bai lian	Girar el Cuerpo y Balancear Sobre el Loto
98. 弯弓射虎	wan gong she hu	Doblar el Arco y Disparar al Tigre
99. 进步搬拦捶	jin bu ban lan chui	Avanzar, Parar, Bloquear y Golpear
100. 如封似闭	ru feng si bi	Cierre Aparente
101. 十字手	shi zi shou	Cruzar las Manos
102. 收式	shou shi	Cerrar
103. 还原	huan yuan	Regresar a la Normalidad