

## Forma para Demostración y Competencia de 49 Movimientos Estilo Yang Tradicional

1. 预备	yu4 bei4	Forma de Preparación
2. 起式	qi3 shi4	Inicio
3. 拦雀尾	lan2 que4 wei2	Asir la Cola del Gorrión
4. 单鞭	dan1 bian1	Látigo Sencillo
5. 云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (1, 2, 3)	Ondear las Manos como Nubes (1, 2, 3)
6. 单鞭	dan1 bian1	Látigo Sencillo
7. 高探马	gao1 tan4 ma3	Acariciar lo Alto del Caballo
8. 右分脚	you4 fen1 jiao3	Patada de Separación Derecha
9. 左分脚	zuo3 fen1 jiao3	Patada de Separación Izquierda
10. 转身左蹬脚	zhuan3 shen1 zuo3 deng1 jiao3	Girar el Cuerpo y Patada con Talón Izquierdo
11. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Barrido de Rodilla Izquierdo y Empujar
12. 手挥琵琶	shou3 hui1 pi2 pa	La Mano Toca el Laúd
13. 高探马穿掌	gao1 tan4 ma3 chuan1 zhang3	Acariciar lo Alto del Caballo y Arremeter con la Palma
14. 十字腿	shi2 zi4 tui3	Patada Cruzada
15. 左打虎式	zuo3 da3 hu3 shi4	Golpear el Tigre Izquierdo
16. 右打虎式	you4 da3 hu3 shi4	Golpear el Tigre Derecho
17. 回身右蹬脚	hui2 shen1 you4 deng1 jiao3	Girar el Cuerpo y Patada con Talón Derecho
18. 双峰灌耳	shuang1 feng1 guan4 er3	Los Puños Gemelos Golpean las Orejas del Oponente
19. 左蹬脚	zuo3 deng1 jiao3	Patada con Talón Izquierdo
20. 转身撇身锤	zhuan3 shen1 pie1 shen1 chui2	Girar el Cuerpo y Cortar con el Puño
21. 进步指裆锤	jin4 bu4 zhi3 dang1 chui2	Avanzar y Golpear la Ingle
22. 如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Cierre Aparente
23. 十字手	shi2 zi4 shou3	Cruzar las Manos
24. 抱虎归山	bao4 hu3 gui1 shan1	Abrazar al Tigre y Regresar a la Montaña
25. 斜单鞭	xie2 dan1 bian1	Látigo Sencillo Diagonal
26. 肘底捶	zhou3 di3 (kan4) chui2	Puño Bajo el Codo

27. 左金鸡独立	zuo3 jin1 ji1 du2 li4	El Gallo Dorado se para sobre una Pata, Izquierda
28. 右金鸡独立	you4 jin1 ji1 du2 li4	El Gallo Dorado se para sobre una Pata, Derecha
29. 左倒撵猴	you4 dao4 nian3 hou2	Retroceder y Rechazar el Mono, Izquierdo
30. 斜飞式	xie2 fei1 shi4	Vuelo Diagonal
31. 提手上势	ti2 shou3 shang4 shi4	Levantar las Manos y Avanzar
32. 白鹤凉翅	bai2 he4 liang4 chi4	La Grulla Blanca Extiende sus Alas
33. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Barrido de Rodilla Izquierdo y Empujar
34. 海底针	hai3 di3 zhen1	Aguja en el Fondo del Mar
35. 扇通背	shan4 tong1 bei4	Abrir la Espalda como un Abanico
36. 转身白蛇吐信	zhuan3 shen1 bai2 she2 tu4 xin4	Girar el Cuerpo y La Serpiente Blanca Saca la Lengua
37. 进步栽锤	jin4 bu4 zai1 chui2	Avanzar y Golpear hacia Abajo
38. 右野马分鬃	you4 ye3 ma3 fen1 zong1	Separar la Crin del Caballo Salvaje, Derecha
39. 玉女穿梭	yu4 nu3 chuan1 suo1	La Doncella de Jade Trabaja en el Telar
40. 拦雀尾	lan2 que4 wei2	Asir la Cola del Gorrión
41. 单鞭	dan1 bian1	Látigo Sencillo
42. 下势	xia4 shi4	La Serpiente se Arrastra
43. 上步七星	shang4 bu4 qi1 xing1	Avanzar para Formar las Siete Estrellas
44. 退步跨虎	tui4 bu4 kua4 hu3	Retroceder y Montar al Tigre
45. 转身摆莲	zhuan3 shen1 bai3 lian2	Girar el Cuerpo y Balancear Sobre el Loto
46. 弯弓射虎	wan1 gong1 she4 hu3	Doblar el Arco y Disparar al Tigre
47. 进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avanzar, Parar Bloquear y Golpear
48. 如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Cierre Aparente
49. 十字手	shi2 zi4 shou3	Cruzar las Manos
收式	shou1 shi4	Cerrar
还原	huan2 yuan2	Regresar a lo Normal