



**SUPREMO**

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

## **Forma Curta - 49 Movimentos**

### **Estilo Yang Tradicional**

**I Ve:** Forma preparatória

**01 - Chi Shie:** Forma inicial

**02 - Lan Chiao Wei / Lu / Chi / An:** Acariciar a cauda do pássaro / esquerda / direita

**03 - Tan Pien:** Chicotada (passo do arqueiro)

**04 - Yun Shou I / Ar / San:** Acariciar as nuvens 1-2-3

**05 - Tan Pien:** Chicotada (passo do arqueiro)

**06 - Kao Tha Ma:** Patada do cavalo

**07 - Yo Fun Chiao:** Separação do pé direito

**08 - Tso Fun Chiao:** Separação do pé esquerdo

**09 - Chuan Shen Tso Tun Tuei:** Giro e chute com calcanhar esquerdo

**10 - Tso Lou Shi Au Bu:** Caminhar e defender o joelho - esquerda

**11 - Jou Wei Pi Pa:** Tocar a harpa

**12 - Kao Tha Ma / Tuan Tha:** Patada do cavalo / Avançar com a mão esquerda

**13 - Chuan Shen Tchi Zi Tuei:** Girar e chutar com o calcanhar do pé direito

**14 - Tso Tha Hu Shi:** Bater no tigre - esquerda

**15 - Yo Tha Hu Shi:** Bater no tigre - direita

**16 - Chuan Shen You Tun Tuei:** Girar e chutar com o calcanhar direito

**17 - Shan Fun Kuan Her:** Bater nas orelhas do oponente com os punhos



**SUPREMO**

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

- 18 - **Tso Tun Tuei:** Chute com calcanhar esquerdo
- 19 - **Chuan Shen Pie Chen Chuei:** Girar e bater no oponente com o punho
- 20 - **Tchin Bu Tchi Tan Tuei:** Avançar e atacar a região púbica do oponente
- 21 - **Ru Fun Si Bi:** Fechamento aparente
- 22 - **Tzie Tse Shou:** Mão cruzadas
- 23 - **Bao Ho Kuei Shan / Lu / Chi / An:** Levar o tigre a montanha
- 24 - **Shia Tan Pien:** Chicotada na diagonal (passo do arqueiro)
- 25 - **Choi Ti Chuei:** Punho embaixo do cotovelo
- 26 - **Tso Tchin Chi Tu Li:** Galo dourado numa perna só - esquerda
- 27 - **You Tchin Chi Tu Li:** Galo dourado numa perna só - direita
- 28 - **Tao Nien Ho:** Repelir o macaco
- 29 - **Shia Fei Shie:** Voo em diagonal
- 30 - **Ti Shou Shan Shie:** Elevar as mão e dar um passo - Louva-Deus
- 31 - **Pai Ho Lian Chuei:** Garça branca estende as asas
- 32 - **Tso Lou Shi Au Bu:** Caminhar e defender o joelho - esquerda
- 33 - **Hai Di Tchin:** Procurando a agulha no fundo do mar
- 34 - **Shen Ton Bei:** Abanar através das costas
- 35 - **Chuan Shen Pai She Tu Shi:** Serpente branca mostra a língua
- 36 - **Tchin Bu Tsai Chuei:** Avançar o passo e socar embaixo
- 37 - **Ie Ma Fun Tsun I:** Acariciar a crina do cavalo - direita
- 38 - **I Ni Chuan Tso I / Ar / San / Su:** Linda Lady trabalha as rodas do moinho 1-2-3-4



**SUPREMO**

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

**39 - Lan Chiao Wei / Lu / Chi / An:** Acariciar a cauda do pássaro - esquerda / direita

**40 - Tan Pien:** Chicotada (passo do arqueiro)

**41 - Shia Shie:** Serpente volta ao ninho

**42 - Shan Bu Tsi Tzin:** Avançar o passo das sete estrelas

**43 - Twei Bu Kuo Hu:** Retirada do Tigre

**44 - Chuan Shen Bai Lien:** Girar e dar o chute do loto

**45 - Kuan Kun Chi Wuo:** Atirar no tigre com o arco

**46 - Tchin Bu Ban Lan Chuei:** Avançar, defender o joelho e socar

**47 - Ru Fun Si Bi:** Fechamento aparente

**48 - Tzie Tse Shou:** Mãos cruzadas

**49 - Shou Shi:** Forma do Fechamento

**Huan Yuan:** Retorno ao normal

*Fonte: Associação Internacional de Tai Chi Chuan Estilo Yang - [www.yangfamilytaichi.com](http://www.yangfamilytaichi.com)*