



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

Nome dos movimentos da Forma Longa 103 Movimentos Estilo Tradicional da Família Yang

- 1 - **I Ve:** Forma preparatória
- 2 - **Tchi Shie:** Forma inicial
- 3 - **Lan Chiao Wei - Tso/You Pham:** Acariciando a cauda do pássaro - esquerda/direita
- 4 - **Lu:** Rolar para trás
- 5 - **Chi:** Pressionar para frente
- 6 - **An:** Empurrar
- 7 - **Tan Pien:** Chicotada (passo do arqueiro)
- 8 - **Ti Shou Shan Shie:** Elevar as mãos e dar um passo - louva deus
- 9 - **Pai Ho Lian Chuei:** Garça branca estende as asas
- 10 - **Tso Lou Shi Au Bu:** Caminhar e defender o joelho - esquerda
- 11 - **Jou Wei Pi Pa:** Tocar a harpa
- 12 - **Tso Lou Shi Au Bu:** Caminhar e defender o joelho - esquerda
- 13 - **Yo Lou Shi Au Bu:** Caminhar e defender o joelho - direita
- 14 - **Tso Lou Shi Au Bu:** Caminhar e defender o joelho - esquerda
- 15 - **Jou Wei Pi Pa:** Tocar a harpa
- 16 - **Tso Lou Shi Au Bu:** Caminhar e defender o joelho - esquerda
- 17 - **Tchin Bu Ban Lan Chuei:** Caminhar adiante, defender embaixo e socar
- 18 - **Ru Fun Si Bi:** Fechamento aparente



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

- 19 - **Tzie Tse Shou:** Mãos cruzadas
- 20 - **Bao Ho Kuei Shan:** Levar o tigre à montanha
- 21 - **Lu:** Rolar para trás
- 22 - **Chi:** Pressionar para frente
- 23 - **An:** Empurrar
- 24 - **Choi Ti Chuei:** Punho embaixo do cotovelo
- 25 - **Yo Tao Nien Ho:** Passo atrás afastando o macaco - direita
- 26 - **Tso Tao Nien Ho:** Passo atrás afastando o macaco - esquerda
- 27 - **Yo Tao Nien Ho:** Passo atrás afastando o macaco - direita
- 28 - **Shia Fei Shie:** Voo em diagonal
- 29 - **Ti Shou Shan Shie:** Elevar as mãos e dar um passo - Louva-Deus
- 30 - **Pai Ho Lian Chuei:** Garça branca estende as asas
- 31 - **Tso Lou Shi Au Bu:** Caminhar e defender o joelho - esquerda
- 32 - **Hai Di Chin:** Procurar a agulha no fundo do mar
- 33 - **Shen Tou Bei:** Abanar através das costas
- 34 - **Chuan Shen Pie Chen Chuei:** Girar e bater no oponente com o punho
- 35 - **Tchin Bu Ban Lan Chuei:** Caminhar adiante, defender o joelho e socar
- 36 - **Shan Bu Lan Chiao Wei Yo Pham:** Dar um passo e acariciar a cauda do pássaro - direita
- 37 - **Tan Pien:** Chicotada (passo do arqueiro)
- 38 - **Yun Shou I:** Acariciar as nuvens - 1
- 39 - **Yun Shou Ar:** Acariciar as nuvens - 2
- 40 - **Yun Shou San:** Acariciar as nuvens - 3



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

- 41 - **Tan Pien:** Chicotada (passo do arqueiro)
- 42 - **Kao Tha Ma:** Patada do cavalo
- 43 - **Yo Fun Chiao:** Separação do pé direito
- 44 - **Tso Fun Chiao:** Separação do pé esquerdo
- 45 - **Chuan Shen Tso Tun Tuei:** Giro e chute com calcanhar esquerdo
- 46 - **Tso Lou Shi Au Bu:** Caminhar e defender o joelho - esquerda
- 47 - **Yo Lou Shi Au Bu:** Caminhar e defender o joelho - direita
- 48 - **Tchin Bu Tsai Chuei:** Avançar o passo e socar embaixo
- 49 - **Chuan Shen Pie Chen Chuei:** Girar e bater no oponente com o punho
- 50 - **Tchin Bu Ban Lan Chuei:** Caminhar adiante, defender o joelho e socar
- 51 - **You Tun Tuei:** Chute com o calcanhar direito
- 52 - **Tso Tha Hu Shi:** Bater no tigre - esquerda
- 53 - **Yo Tha Hu Shi:** Bater no tigre - direita
- 54 - **Chuan Shen You Tun Tuei:** Girar e chutar com calcanhar direito
- 55 - **Shan Fun Kuan Her:** Bater nas orelhas do oponente com o punhos
- 56 - **Tso Tun Tuei:** Chute com o calcanhar esquerdo
- 57 - **Chuan Shen Yo Tun Tuei:** Girar e chutar com o calcanhar direito
- 58 - **Tchin Bu Ban Lan Chuei:** Caminhar adiante, defender o joelho e socar
- 59 - **Ru Fun Si Bi:** Fechamento aparente
- 60 - **Tzie Tse Shou:** Mãos cruzadas
- 61 - **Bao Hou Kuei Shan:** Levar o tigre à montanha
- 62 - **Lu:** Rolar para trás



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

- 63 - **Chi:** Pressionar para frente
- 64 - **An:** Empurrar
- 65 - **Shia Tan Pien:** Chicotada na diagonal (passo do arqueiro)
- 66 - **Yo le Ma Fun Tsun:** Acariciando a crina do cavalo - direita
- 67 - **Tso le Ma Fun Tsun:** Acariciando a crina do cavalo - esquerda
- 68 - **Yo le Ma Fun Tsun:** Acariciando a crina do cavalo - direita
- 69 - **Lan Chiao Wei - Tso Pham:** Acariciando a cauda do pássaro - esquerda
- 70 - **Lan Chiao Wei - Yo Pham:** Acariciando a cauda do pássaro - direita
- 71 - **Lu:** Rolar para trás
- 72 - **Chi:** Pressionar para frente
- 73 - **An:** Empurrar
- 74 - **Tan Pien:** Chicotada (passo do arqueiro)
- 75 - **I Ni Chuan Tso I - Ar - San – Su:** Linda Lady trabalha as rodas do moinho - 1 - 2 - 3 - 4
- 76 - **Lan Chiao Wei - Tso Pham:** Acariciando a cauda do pássaro - esquerda
- 77 - **Lan Chiao Wei - Yo Pham:** Acariciando a cauda do pássaro - direita
- 78 - **Lu:** Rolar para trás
- 79 - **Chi:** Pressionar para frente
- 80 - **An:** Empurrar
- 81 - **Tan Pien:** Chicotada (passo do arqueiro)
- 82 - **Yun Shou I:** Acariciar as nuvens - 1
- 83 - **Yun Shou Ar:** Acariciar as nuvens - 2
- 84 - **Yun Shou San:** Acariciar as nuvens - 3



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

- 85 - **Tan Pien:** Chicotada (passo do arqueiro)
- 86 - **Shia Shie:** Serpente volta ao ninho
- 87 - **Yo Tchin Chi Tu Li:** Galo dourado numa perna só - direita
- 88 - **Tso Tchin Chi Tu Li:** Galo dourado numa perna só - esquerda
- 89 - **Yo Tao Nien Ho:** Passo atrás afastando o macaco - direita
- 90 - **Tso Tao Nien Ho:** Passo atrás afastando o macaco - esquerda
- 91 - **Yo Tao Nien Ho:** Passo atrás afastando o macaco - direita
- 92 - **Shia Fei Shie:** Voo em diagonal
- 93 - **Ti Shou Shan Shie:** Elevar as mãos e dar um passo - Louva-Deus
- 94 - **Pai Ho Lian Chuei:** Garça branca estende as asas
- 95 - **Tso Lou Shi Au Bu:** Caminhar e defender o joelho - esquerda
- 96 - **Hai Di Tchin:** Procurando a agulha no fundo do mar
- 97 - **Shen Ton Bei:** Abanar através das costas
- 98 - **Chuan Shen Pai She Tu Shi:** Serpente branca mostra a língua
- 99 - **Tchin Bu Ban Lan Chuei:** Caminhar adiante, defender o joelho e socar
- 100 - **Shan Bu Lan Chiao Wei:** Avançar e acariciar a cauda do pássaro - direita
- 101 - **Lu:** Rolar para trás
- 102 - **Chi:** Pressionar para frente
- 103 - **An:** Empurrar
- 104 - **Tan Pien:** Chicotada (passo do arqueiro)
- 105 - **Yun Shou I:** Acariciar as nuvens - 1
- 106 - **Yun Shou Ar:** Acariciar as nuvens - 2



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

- 107 - **Yun Shou San:** Acariciar as nuvens - 3
- 108 - **Kao Tha Ma:** Patada do cavalo
- 109 - **Tuan Tha:** Avançar e entrar com a palma aberta
- 110 - **Chuan Shen Tchi ZI Tuei:** Girar e chutar com o calcanhar direito
- 111 - **Tchin Bu Tchi Tan Tuei:** Avançar e atacar a região púbica do oponente
- 112 - **Shan Bu Lan Chiao Wei:** Avançar e acariciar a cauda do pássaro
- 113 - **Lu:** Rolar para trás
- 114 - **Chi:** Pressionar para frente
- 115 - **An:** Empurrar
- 116 - **Tan Pien:** Chicotada (passo do arqueiro)
- 117 - **Shia Shie:** Serpente volta ao ninho
- 118 - **Shan Bu Tsi Tzin:** Avançar o passo das sete estrelas
- 119 - **Tuei Bu Kuo Hu:** Retirada do tigre
- 120 - **Chuan Shen Bai Lien:** Girar e dar o chute do loto
- 121 - **Kuan Kun Chi Wuo:** Atirar no tigre com o arco
- 122 - **Tchin Bu Ban Lan Chuei:** Avançar, defender o joelho e socar
- 123 - **Ru Fu Si Bi:** Fechamento aparente
- 124 - **Tzie Tse Shou:** Mãos cruzadas
- 125 - **Shou Shi:** Forma do fechamento

A Forma Longa do Estilo Yang Tradicional contém 103 movimentos. Acima estão relacionados 125 movimentos, pois alguns foram subdivididos para facilitar a visualização e o aprendizado.

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