



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

Nome dos movimentos da Forma Curtíssima

13 Movimentos – Estilo Tradicional da Família Yang

- 1 - I Ve:** Forma Preparatória
- 2 - Tchi Shie:** Forma inicial
- 3 - Yun Shou I:** Acariciar as nuvens
- 4 - Tan Pien:** Chicotada (passo do Arqueiro)
- 5 - Choi Ti Chuei:** Punho embaixo do cotovelo
- 6 - Pai Ho Lian Chuei:** Garça branca estende as asas
- 7 - Tso Lou Shi Au Bu:** Caminhar e defender o joelho (esquerda)
- 8 - Jou Wei Pi Pa:** Tocar a harpa
- 9 - Kao Tha Ma – Tuan Tha – Patada do cavalo:** Avançar e entrar com a palma aberta
- 10 - Chuan Shen Pie Chein Chuei:** Girar e bater no oponente com o punho
- 11 - Tchin Bu Ban Lan Chuei:** Caminhar e defender o joelho (direita)
- 12 - Lan Chiao Wei (Lu-Chi-An):** Acariciando a cauda do pássaro (rolar para trás – pressionar - empurrar a montanha)
- 13 - Tzie Tse Shou:** Mãos cruzadas

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