

POSTURAS DEL TAICHI CHUAN ESTILO YANG

PRIMER TUAN

1. Postura de apertura
2. Abrir la forma
3. Asir la cola del gorrión
4. Látigo simple
5. Levantar las manos
6. La grulla blanca despliega sus alas
7. Cepillar la rodilla izquierda
8. Tocar el laúd
9. Cepillar rodilla izquierda, derecha, izquierda
10. Tocar el laúd
11. Cepillar rodilla izquierda
12. Paso adelante, desviar, interceptar, puñetazo
13. Cerrar en apariencia
14. Cruzar las manos

SEGUNDO TUAN

15. Llevar el tigre a la montaña
16. Puño bajo el codo
17. Retroceder para rechazar al mono
18. Vuelo en diagonal
19. Levantar las manos
20. La grulla blanca despliega sus alas
21. Cepillar rodilla izquierda
22. Aguja en el fondo del mar
23. Abrir el abanico
24. Girar el cuerpo y rodear el puño
25. Paso adelante, desviar, interceptar, puñetazo
26. Paso adelante para asir la cola del gorrión
27. Látigo simple
28. Mover manos como nubes
29. Látigo simple
30. Acariciar el lomo del caballo
31. Separar con el pie, derecha, izquierda
32. Girar y dar una patada con el talón izquierdo
33. Cepillar rodillas izquierda y derecha
34. Paso adelante y puñetazo hacia abajo
35. Girar el cuerpo y rodear el puño
36. Paso adelante, desviar, interpretar, puñetazo
37. Patada con el talón derecho
38. Moverse lateralmente a la izquierda y dominar al tigre
39. Moverse lateralmente a la derecha y dominar al tigre
40. Patada con el talón derecho
41. Golpear los oídos del oponente con los puños
42. Patada con el talón izquierdo
43. Girar y dar una patada con el talón derecho
44. Paso adelante, desviar, interceptar, puñetazo
45. Cerrar en apariencia
46. Cruzar las manos

TERCER TUAN

47. Llevar el tigre a la montaña
48. Látigo simple en diagonal
49. Separar la crin del caballo salvaje
50. Asir la cola del gorrión
51. Látigo simple
52. La bella dama teje en su lanzadera
53. Asir la cola del gorrión
54. Látigo simple
55. Mover manos como nubes
56. Látigo simple
57. La serpiente reptar hacia abajo
58. El gallo de oro se sostenía sobre una pata
59. Retroceder para rechazar al mono
60. Vuelo en diagonal
61. Levantar las manos
62. La grulla blanca despliega sus alas
63. Cepillar rodilla izquierda
64. Aguja en el fondo del mar
65. Abrir el abanico
66. La serpiente blanca muestra su lengua
67. Paso adelante, desviar, interceptar, puñetazo
68. Paso adelante para asir la cola del gorrión
69. Látigo simple
70. Mover manos como nubes
71. Látigo simple
72. Revisar los dientes del caballo
73. Girar, cruzar las manos y patada con el talón derecho
74. Paso adelante y puñetazo a la ingle
75. Paso adelante para asir la cola del gorrión
76. Látigo simple
77. La serpiente reptar hacia abajo
78. Paso adelante y formar las siete estrellas
79. Paso atrás para montar el tigre
80. Girar y barrer el loto con una pierna
81. Tensar el arco y disparar al tigre
82. Paso adelante, desviar, intercepta, puñetazo
83. Cerrar en apariencia
84. Cruzar las manos
85. Cerrar la forma.