

# FORMA LARGA TRADICIONAL

## PRIMERA PARTE

### **1 Posición de preparación**

Yu Bei Shi

### **2 Posición de Inicio**

Tai Ji Qi Shi

### **3 Tomar la cola del gorrión**

Lan Que Wei

### **4 Latigo Simple**

Dan Bian

### **5 Levantar las manos**

Ti Shou Shang Shi

### **6 La grulla blanca abre sus alas**

Bai He Liang Chi

### **7 Cepillar rodilla izquierda con paso opuesto**

Zuo You Xi Ao Bu

### **8 Tocando laúd**

Shou Hui Pi Pa

### **9 Cepillar rodilla izquierda, derecha e izquierda con paso opuesto**

Zuo You Lou Xi Ao Bu

### **10 Tocando el laúd**

Shou Hui Pi Pa

### **11 Cepillar rodilla izquierda con paso opuesto**

Zuo Xi Ao Bu

### **12 Avanzar, Desviar, Esquivar y Golpear**

Jin Bu Ban Lan Chui

### **13 Como Sellado, Aparentando Cierre**

Ru Feng Shi Bi

### **14 Cruzar las manos**

Shi Zi Shou

## SEGUNDA PARTE

Jin Bu Zai Chui

### **15 Regresar a la montaña llevando el tigre**

Bao Hu Gui Shan

### **16 Observar Puño bajo el codo**

Zuo Di Kan Chui

### **17 Pasos hacia atrás izq drch, rechazando el mono**

.Zuo You Dao Nian Hou

### **18 Vuelo diagonal**

Xie Fei Shi

### **19 Levantar las manos**

Ti Shou Shan Shi

### **20 La grulla blanca abre sus alas**

Bai He Liang Chi

### **21 Cepillar la rodilla izquierda con paso opuesto**

Zuo Lou Xi Ao Bu

### **22 Aguja en el fondo del Mar**

Hai Di Zhen

### **23 Abanico hacia atrás**

Shan Tong Bei

### **24 Voltearse, acercarse furtivamente y golpear**

Fan Pie Shen Chui

### **25 Adelantarse Defender y Golpear**

Ji Bu Ban Lan Chui

### **26 Adelantarse para tomar la cola del gorrión**

Shang Bu Lan Que Wei

### **27 Látigo Simple**

Dan Bian

### **28 Mover las manos como nubes**

Yun Shou

### **29 Látigo Simple**

Dan Bian

### **30 Palmada alta al lomo del caballo**

Gao Tan Ma

### **31 Separar pies a a la derecha e izquierda**

Zuo You Fen Jiao

### **32 Girar el cuerpo, observar y patear con talón**

Zhuan Shen Deng Jiao

### **33 Cepillar rodilla izquierda y derecha con paso opuesto**

Zuo You Lou Xi Ao Bu

### **34 Avanzar y plantar un puño**

### **35 Voltearse, acercarse furtivamente y golpear**

Fan Pie Shen Chui

### **36 Adelantarse, Desviar, Esquivar y Golpear**

Ji Bu Ban Lan Chui

### **37 Patada de Talón Derecha**

You Den Jiao

### **38 Ir a la izquierda y amansar el tigre**

Zuo Da Hu Shi

### **39 Ir a la derecha y amansar el tigre**

Yuo Da Hu Shi

### **40 Girar el cuerpo y patada de talón derecha**

Hui Shen You Den Jiao

### **41 Golpear las orejas del oponente**

Shuang Feng Guan Er

### **42 Patada de Talón Izquierda**

Zuo Den Jiao

### **43 Giro sobre los dedos del pie derecho y patada derecha**

Zhuan Shen You Ten Jiao

### **44 Adelantarse, defender y golpear**

Ji Bu Ban Lan Chui

### **45 Como Sellado, Aparentando Cierre**

Ru Feng Shi Bi

### **46 Cruzar las manos**

Shi Zi Shou

## TERCERA PARTE

### **47 Llevar el tigre a la montaña**

Bao Hu Gui Shan

### **48 Látigo en diagonal**

Shie Dan Bian

### **49 Separar la crin del caballo salvaje**

Ye Ma Fen Zhong

### **50 Tomar la cola del gorrión**

Lan Que Wei

### **51 Látigo Simple**

Dan Bian

### **52 Hilar con la lanzadera las cuatro esquinas (La hermosa dama hila con el huso)**

Si Jiao Chuan Shuo(Yu Nu Chuan Shuo)

### **53 Tomar la cola del gorrión**

Lan Que Wei

### **54 Látigo Simple**

Dan Bian

### **55 Mover las manos como nubes**

Yun Shou

### **56 Látigo Simple**

Dan Bian

### **57 La serpiente reptante hacia abajo**

Xia She

### **58 El gallo dorado se para en una pata**

Jin Ji Du Li

### **59 Pasos hacia atrás a la izquierda y derecha, rechazando el mono**

Zuo You Dao Nian Hou

### **60 Vuelo diagonal**

Xie Fei Shi

### **61 Levantar las manos**

Ti Shou Shan Shi

### **62 La grulla blanca abre sus alas**

Bai He Liang Chi

### **63 Cepillar la rodilla izquierda con paso opuesto**

Zuo Lou Xi Ao Bu

### **64 Aguja en el fondo del Mar**

Hai Di Zhen

### **65 Abanico hacia atrás**

Shan Dong Bei

### **66 La serpiente blanca gira y escupe su lengua**

Zhuan Shen Bai She Tu Xin

### **67 Adelantarse, defender y golpear**

Ji Bu Ban Lan Chui

### **68 Adelantarse para tomar la cola del gorrión**

Shang Bu Lan Que Wei

### **69 Látigo Simple**

Dan Bian

### **70 Mover las manos como nubes**

Yun Shou

### **71 Látigo Simple**

Dan Bian

### **72 Palmada alta al lomo del caballo, palma penetrante**

Gao Tan MaDai Chuan Zhang

### **73 Piernas en forma de cruz**

Shi Zi Tui

### **74 Adelantarse y golpear al bajo abdomen**

Jin Bu Zhi Dang Chui

### **75 Adelantarse para tomar la cola del gorrión**

Shang Bu Lan Que Wei

### **76 Látigo Simple**

Dan Bian

### **77 La serpiente reptante hacia abajo**

Xia She

### **78 Acercarse a las 7 estrellas**

Shang Bu Qi Xing

### **79 Retirada para montar el tigre**

Tui Bu Kua Hu

### **80 Girar el cuerpo para oscilar el loto**

Zhuan Shen Bai Lian

### **81 Tensor el arco y disparar al tigre**

Wan Gong She Hu

### **82 Adelantarse Defender y Golpear**

Ji Bu Ban Lan Chui

### **83 Como Sellado, Aparentando Cierre**

Ru Feng Shi Bi

### **84 Cruzar las manos**

Shi Zi Shou

### **85 Final de la forma / Recibiendo el Potencial**

He Tai Chi / Shou Shi