



Forma Tradizionale della famiglia Yang seconda parte

17. Abbracciare la tigre e tornare alla montagna
18. Afferrare la coda del passero
 - a. Portare mano destra in basso
 - b. Tirare in basso e indietro a sinistra
 - c. Premere in avanti e separare le mani
 - d. Arretrare e spingere
 - e. Sedersi e spingere a sinistra
 - f. Sedersi e spingere a destra
 - g. Sollevare le braccia, ruotare indietro a sinistra
 - h. Spingere dritti in avanti (verso la diagonale sinistra)
19. Pugno sotto il gomito
20. Respingere la scimmia a destra
21. Respingere la scimmia a sinistra
22. Respingere la scimmia a destra
23. Respingere la scimmia a sinistra
24. Respingere la scimmia a destra
25. Volo in diagonale a destra
26. Sollevare le mani
 - a. Tirare in basso e indietro a sinistra (Lu)
 - b. Gomitata / Colpo di spalla
 - c. Parata destra (Peng)
27. Gru bianca spiega le ali
28. Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
29. Ago in fondo al mare
30. Aprire il ventaglio
31. Girarsi e colpire di pugno
 - a. Dare un pugno sopra e tirare in basso
32. Passo in avanti, Parare e colpire di pugno
 - a. Sedersi indietro e tirare in basso a destra
33. Volo in diagonale a sinistra.
34. Passo avanti -Afferrare la coda del passero.
 - a. Doppia parata aperta
 - b. Tirare in basso e indietro a sinistra (Lu)
 - c. Premere in avanti e separare le mani
 - d. Arretrare e spingere
 - e. Sedersi dietro e spingere a sinistra

- f. Sedersi dietro e spingere a destra
- 35. Frusta semplice (Tan Pien)
- 36. Mani come nuvole
 - a. Ripetere 5 volte sul lato sinistro e 4 volte sul lato37.
- 37. Frusta semplice (Tan Pien)
- 38. Carezzare il cavallo verso l'alto
- 39. Separare e calcio destro
- 40. Separare e calcio sinistro
- 41. Ruotare e calciare con tallone sinistro
- 42. Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
- 43. Spazzolare il ginocchio destro e spingere
- 44. Passo in avanti e pugno in basso
- 45. Girarsi e colpire di pugno
 - a. Dare un pugno sopra e tirare in basso
- 46. Passo in avanti. Parare e colpire di pugno
 - a. a. Sedersi indietro e tirare in basso a destra
- 47. Volo in diagonale a sinistra.
- 48. Calcio con tallone destro
 - a. Spingere verso destra
- 49. Colpire la tigre a sinistra
- 50. Colpire la tigre a destra
- 51. Bloccare con il braccio sinistro e calciare con tallone destro
- 52. La doppia fenice attacca le orecchie
- 53. Calcio con tallone sinistro
 - a. Girarsi e calcio con tallone destro
- 54. Tirare in basso a sinistra
- 55. Passo in avanti, Parare e colpire di pugno.
- 56. Chiusura apparente
- 57. Mani incrociate