



Forma Tradizionale della famiglia Yang terza parte

58. Abbracciare la tigre e tornare alla montagna
59. 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
60. Frusta semplice in diagonale
61. Separare la criniera del cavallo (a destra)
62. Separare la criniera del cavallo(a sinistra)
63. Separare la criniera del cavallo (a destra)
 - a. Girare a sinistra e descrivere un cerchio in avanti col braccio destro
64. Afferrare la coda del passero
 - a. Parata singola a sinistra (Peng)
 - b. Doppia parata aperta
 - c. Tirare in basso e indietro a sinistra (Lu)
 - d. Premere in avanti (Ji) e separare le mani
 - e. Arretrare e spingere (An)
 - f. Sedersi dietro e spingere a sinistra
 - g. Sedersi dietro e spingere a destra
65. Frusta semplice (Tan Pien)
66. La dama di giada tesse al telaio (a sinistra)
67. La dama di giada tesse al telaio (a destra)
68. La dama di giada tesse al telaio (a sinistra)
69. La dama di giada tesse al telaio (a destra)
 - a. Girare a sinistra e tirare in basso (a destra)
70. Afferrare la coda del passero
 - a. Parata singola a sinistra (Peng)
 - b. Doppia parata aperta
 - c. Tirare in basso e indietro a sinistra (Lu)
 - d. Premere in avanti (Ji) e separare le mani
 - e. Arretrare e spingere (An)
 - f. Sedersi dietro e spingere a sinistra
 - g. Sedersi dietro e spingere a destra
71. Frusta semplice (Tan Pien)

72. Mani come nuvole
 - a. Ripetere 4 volte sul lato sinistro e 3 volte sul lato destro e terminare sul lato destro
73. Frusta semplice (Tan Pien)
74. Il serpente scende strisciando
75. Il gallo d'oro si erge su una gamba a sinistra
76. Il gallo d'oro si erge su una gamba a destra
77. Respingere la scimmia (a destra)
78. Respingere la scimmia(a sinistra)
79. Respingere la scimmia(a destra)
80. Volo in diagonale a destra
81. Sollevare le mani
 - a. Tirare in basso e indietro a sinistra (Lu)
 - b. Gomitata / Colpo di spalla
 - c. Parata destra (Peng)
82. Gru bianca spiega le ali
83. Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
84. Ago in fondo al mare
85. Aprire il ventaglio
86. Girarsi e colpire di pugno
 - a. dare un pugno sopra e tirare in basso
87. Passo in avanti, Parare e colpire di pugno
 - a. Sedersi indietro e tirare in basso a destra
88. Volo in diagonale a sinistra.
89. Passo avanti - Afferrare la coda del passero.
 - a. Doppia parata
 - 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
90. Frusta semplice (Tan Pien)
91. Mani come nuvole
 - a. Ripetere 3 volte sul lato sinistro e 2 volte sul lato destro e terminare sul lato destro
92. Frusta semplice (Tan Pien)
93. Separare la criniera del cavallo.
94. Spingere la mano (Il serpente bianco mostra la lingua)
95. Girarsi e colpire di calcio con tallone destro
 - a. Spostarsi in avanti e premere in basso
96. Un passo avanti e pugno all'inguine
 - a. Sedersi indietro e tirare in basso (a destra)
97. Volo diagonale a sinistra
98. Passo avanti -Afferrare la coda del passero.
 - a. Doppia parata
 - 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
- 99. Frusta semplice (Tan Pien)
- 100. Il serpente scende strisciando
- 101. Salire alle sette stelle
- 102. Indietreggiare e cavalcare la tigre
- 103. Girarsi e spazzare il fiore di loto
- 104. Piegare l'arco per colpire la tigre
 - a. Tirare in basso (a sinistra)
- 105. Passo avanti - Parare e colpire di pugno
- 106. Chiusura apparente e spinta
- 107. Mani incrociate
- 108. Conclusione