

Posture della Forma Yang breve a mani nude, composta di 37 movimenti, codificata dal Prof. Cheng Man Ching

N.	Italiano	Inglese	Cinese	Direzione
1	Preparazione (centratura)	Preparation (open the feet)	Yu-pei Shih	Nord
2	Inizio (attivazione del qi)	Beginning (raising the qi or opening posture)	Ch'i Shih	Nord
3	Afferrare la coda del passero, parata sinistra	Grasp sparrow's tail, ward-off, left	Lan Ch'iao Wei, P'eng, Tso	Nord
4	Afferrare la coda del passero, parata destra	Grasp sparrow's tail, ward-off, right	Lan Ch'iao Wei, P'eng, Yu	Est
5	Afferrare la coda del passero, ritirarsi ruotando	Grasp sparrow's tail, rollback	Lan Ch'iao Wei, Lu	Est
6	Afferrare la coda del passero, premere	Grasp sparrow's tail, press	Lan Ch'iao Wei, Chi	Est
7	Afferrare la coda del passero, spingere	Grasp sparrow's tail, push	Lan Ch'iao Wei, An	Est
8	Frusta singola	Single whip	Tan Pien	Ovest
9	Sollevare le mani	Lift hands	T'i Shou	Nord

N.	Italiano	Inglese	Cinese	Direzione
	10 Sporgersi in avanti (colpire con la spalla)	Lean Forward	K'ao	Nord
11	La gru dispiega le ali	Crane spreads wings	Pai-hao Liang Ch'ih	Ovest
12	Passo (in torsione) e spazzare il ginocchio sinistro	Twist step and brush left knee	Tso Lou Hsi Yao Pu	Ovest
13	Suonare il liuto (ripetere la n.12 a Ovest)	Play the guitar	Shou Hui P'i-p'a	Ovest
14	Avanzare, deviare verso il basso, parare e pugno	Step forward, deflect downward, parry and punch	Chin-pu, Pan, Lan, Ch'ui	Ovest
15	Chiusura apparente (ritirarsi e spingere)	Apparent closing (withdraw and push)	Ju Feng Ssu Pi	Ovest
	16 Incrociare le mani (fine della prima parte)	Cross hands	Shih-tzu Shou	Nord
17	Abbracciare la tigre e tornare alla montagna (ripetere dalla n.5 alla n.8 da Sud-Est a Nord-Ovest) (eseguire lo spostamento: "le maniche nel vento del monaco taoista" a Nord)	Embrace tiger and return to mountain Daoist immortal flaps sleeves	Pao Hu Kuei Shan	Sud-Est
	18 Pugno sotto il gomito	Punch under elbow	Chou Ti K'an Ch'ui	Ovest

N.	Italiano	Inglese	Cinese	Direzione
19	Passo indietro e respingere la scimmia, destra	Step back and repulse monkey, right	Tao Nien Hou, Yu	Ovest
20	Passo indietro e respingere la scimmia, sinistra (ripetere 3 o 5 passi)	Step back and repulse monkey, left	Tao Nien Hou, Tso	Ovest
21	Volo in diagonale	Diagonal flying	Hsieh Fei Shih	Nord-Est
22	(ondeggiare le) Mani nelle nuvole, destra	Wave hands in clouds, right	Yun Shou, Yu	Nord
23	(ondeggiare le) Mani nelle nuvole, sinistra (ripetere 3 o 5 passi poi la n.8 a Ovest)	Wave hands in clouds, right	Yun Shou, Tso	Nord
24	Il serpente che striscia (in basso) o frusta singola accovacciata	Snake creeps down (squatting single whip)	Tan Pien Hsia Shih	Ovest
25	Gallo dorato su una gamba, sinistra	Golden cock stands on one leg, left	Chin Chi Tu-li, Yu	Ovest
26	Gallo dorato su una gamba, destra	Golden cock stands on one leg, right	Chin Chi Tu-li, Tso	Ovest
27	Separare le mani e calciare con il piede destro	Separate hands and kick with right foot	Yu Fen Chiao	Nord-Ovest
28	Separare le mani e calciare con il piede sinistro	Separate hands and kick with left foot	Tso Fen Chiao	Sud-Ovest

N.	Italiano	Inglese	Cinese	Direzione
29	Girare e calciare con il tallone	Turn and kick with heel	Chuan Shen Teng Chiao	Est
30	Passo (in torsione) e spazzare il ginocchio destro (speculare alla n.12)	Twist step and brush right knee	Yu Lou Hsi Yao Pu	Est
31	Avanzare e colpire con il pugno basso (avanzare e ripetere dalla n.4 alla 7 a Est e la n.8 a Ovest)	Step forward and punch down	Chin-pu Tsai Ch'ui	Est
32	La bella signora tesse alla spola, destra	Fair lady works at shuttles, right	Yu Nu Ch'uan So, Yu	Nord-Est
33	La bella signora tesse alla spola, sinistra (ripetere la n.32 a Sud-Ovest e la n.33 a Sud-Est poi dalla 3 alla 7 a Est e la 8 e 24 a Ovest)	Fair lady works at shuttles, right	Yu Nu Ch'uan So Yu	Nord-Ovest
34	Passo avanti verso le sette stelle	Step forward to the seven stars	Shang Pu Ch'i Hsing	Ovest
35	(passo indietro per) Cavalcare la tigre	Step back and ride tiger	T'ui Pu K'ua Hu	Ovest
36	(girare per) Spazzare il loto	Turn body to sweep lotus	Chuan Shen Pai Lien T'ui	Ovest
37	Tendere l'arco per colpire la tigre (ripetere la n.14 e 15 a Ovest, n.16 a Nord, chiusura del TaiJi, fine della Forma)	Bend the bow to shoot the tiger	Wan Kung She Hu	Ovest