

Forme des 10 mouvements de la famille Yang

1. 预备式	yu4 bei4 shi4	Préparation
2. 起式	qi3 shi4	Commencement
3. 单鞭	dan1 bian1	Simple fouet
4. 肘底捶	zhou3 di3 kan4 chui2	Poing sous le coude
5. 左倒撵猴	zuo3 dao4 nian3 hou2	Reculez d'un pas et repoussez le singe, à gauche
6. 右倒撵猴	you4 dao4 nian3 hou2	Reculez d'un pas et repoussez le singe, à droite
7. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Brosser le genou gauche et poussée
8. 右野马分鬃	you4 ye3 ma3 fen1 zong1	Séparer la crinière du cheval sauvage, à droite
9. 左野马分鬃	zuo3 ye3 ma3 fen1 zong1	Séparer la crinière du cheval sauvage, à gauche
10. 右玉女穿梭	you4 yu4 nu3 chuan1 suo1	La fille de jade tisse avec la navette à droite
11. 左玉女穿梭	zuo3 yu4 nu3 chuan1 suo1	La fille de jade tisse avec la navette à gauche
12. 转身左蹬脚	zhuan3 shen1 zuo3 deng1 jiao3	Se retourner et coup de talon gauche
13. 进步搬拦锤	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Parer avancer d'un pas et donner un coup de poing
14. 上步拦雀尾	shang4 bu4 lan2 que4 wei2	Avancez et saisissez la queue de l'oiseau
15. 如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Fermeture apparente
16. 十字手	shi2 zi4 shou3	Mains croisées
17. 收式	shou1 shi4	Fermeture
18. 还原	huan2 yuan2	Retour à la normale