

# TAI CHI TRADICIONAL DE FORMA COMPLETA

## (VERSIÓN ESPAÑOL)

1. Posición inicial
2. Acariciar la cola de un ave
3. Sostener la fusta
4. Alzar la mano y voltearla con los dedos hacia arriba
5. Golpe de hombro
6. Cepillar la rodilla y dar pasos sinuosos (Por la izquierda)
7. Tañer el laúd
8. Cepillar la rodilla y dar pasos sinuosos (por la izquierda, derecha y izquierda)
9. Tañer el laúd
10. Cepillar la rodilla y dar pasos sinuosos (por la izquierda)
11. Avanzar un paso para desviar la mano Del atacante y propinarle un puñetazo
12. El venerable anciano cierra la puerta
13. Cruzar las manos
14. Volver a la montaña con el tigre en los brazos
15. Acariciar la cola de un ave en dirección Oblicua
16. Localizar el puño debajo del codo
17. Pasos hacia atrás y rotación de los brazos a ambos lados
18. Echar a volar oblicuamente la mano
19. Alzar la mano y voltearla con los Dedos hacia arriba
20. Golpe de Hombro
21. Cepillar la rodilla y dar pasos sinuosos (por la izquierda)
22. Clavar la aguja en el mar
23. Relampaguear el brazo
24. Volver el cuerpo y dirigir, rotándolo, el puño hacia el rival de atrás
25. Avanzar un paso para desviar la mano del atacante y propinarle un puñetazo.
26. Acariciar la cola de un ave Dando un paso hacia delante
27. Sostener la fusta
28. Girar ambas manos como si ondularan las nubes
29. Sostener la fusta
30. Acariciar la cerviz del caballo

## (VERSIÓN INGLÉS)

- beginning  
Grasp Sparrow's Tail  
Single Whip  
Lift Hands and lean forward
- Shoulder Stroke  
Brush left knee and twist step
- Playing the guitar  
Brush left, right and left knee and twist step  
Playing the guitar  
Brush left knee and twist step
- Step forward, deflect downward intercept and punch  
Withdraw and push  
Crossing hands  
Embrace the tigre to return to the mountain  
Grasp Sparrow's tail slanting way  
Punch Ander elbow  
Step back to drive the monkey away right and left  
Diagonal flying posture  
Lift hands and lean forward
- Shoulder Stroke  
Brush left knee and twist step
- Leedle at sea bottom  
Fan penetrates the arm  
Turn and Twist body and cirde fist  
Step forward deflect downward  
Intercept and punch  
Step forward Grasp Sparrow's Tail  
Single Whip  
Waving Hands in the clouds  
Single whip  
High pat on horse

- |   |  |
|---|--|
| 31. Estirar el pie derecho  | Separating right foot                                  |
| 32. Estirar el pie izquierdo  | Separating left foot                                   |
| 33. Girar el cuerpo hacia atrás y extender<br>El talón del pie izquierdo          | Turn Around and Strike<br>with left heel               |
| 34. cepillar la rodilla y dar pasos sinuosos<br>a ambos lados                     | Brush left and right knee<br>and twist step            |
| 35. Dar un paso adelante y un puñetazo<br>Hacia abajo                             | Step forward and punch<br>Downward                     |
| 36. Volver el cuerpo y dirigir rotándolo,<br>El puño hacia el rival de atrás      | Turn Around and chop with<br>Fist                      |
| 37. Avanzar un paso para desviar la mano<br>del atacante y propinarle un puñetazo | Step forward deflect downward<br>intercept and punch   |
| 38. Extender el talón del pie derecho   | Pick upward with right heel                            |
| 39. Golpear el tigre por el lado izquierdo  | Strike tiger (left style)                              |
| 40. Golpear el tigre por el lado derecho  | Strike tiger (right style)                             |
| 41. Volver el cuerpo y extender el talón<br>del pie derecho                       | Turn around and pick upward<br>with righth heel        |
| 42. Golpear las orejas del rival con<br>los puños cerrados                        | Strike with Both fists                                 |
| 43. Extender el talón del pie izquierdo   | Pick upward with left heel                             |
| 44. Girar el cuerpo hacia atrás y extender<br>el talón del pie derecho            | Turn around and kick with<br>right heel                |
| 45. Avanzar un paso para desviar la mano<br>del atacante y propinarle un puñetazo | Step forward, deflect downward<br>intercept and punch  |
| 46. El venerable anciano cierra la puerta   | Withdraw and push                                      |
| 47. Cruzar las manos  | Crossing hands   |
| 48. Volver a la montaña con el tigre<br>en los brazos                             | Embrace the tigre to return<br>to the mountain         |
| 49. Acariciar la cola de un ave<br>en dirección oblicua                           | Gras Sparrow's Tail Slanting                           |
| 50. Sostener la fusta dando<br>un paso transversal                                | Horizontal Single whip                                 |
| 51. Partir las crines del caballo salvaje<br>a ambos lados                        | Parting wild horse's mane<br>left and right            |
| 52. Dar un paso adelante y acariciar<br>la cola de un ave                         | Step forward, grasp Sparrow's<br>Tail                  |
| 53. Sostener la fusta   | Single whip  |
| 54. Tirar la lanzadera en las cuatro direcciones                                  | Fair lady weaving at shuttle                           |
| 55. Dar un paso adelante y acariciar<br>la cola de un ave                         | Step forward Grasp Sparrow's<br>Tail                   |
| 56. Sostener la fusta   | Single whip  |
| 57. Girar ambas manos como<br>Si ondularan las nubes                              | Waving hands in the clouds                             |
| 58. Sostener la fusta   | Single whip  |
| 59. Sostener la fusta empujar hacia abajo   | Single whip squatting down                             |
| 60. Sostenerse sobre una sola pierna<br>(izquierda y derecha)                     | Goleen Rooster Standing on<br>one leg (left and right) |
| 61. Pasos hacia atrás y rotación de los brazos<br>a ambos lados                   | Step back to drive the monkey<br>away right and left   |
| 62. Echar a volar oblicuamente la mano  | Diagonal flying posture                                |
| 63. Alzar la mano y voltearla con los dedos hacia arriba                          | Lift hands and lean forward                            |
| 64. Golpe de hombro   | Shoulder stroke  |

- |   |  |
|---|--|
| 65. Cepillar la rodilla y dar pasos sinuosos (izquierda)                            | Brush left knee and twist step                     |
| 66. Clavar la aguja en el mar   | Needle at sea bottom                               |
| 67. Relampaguear el brazo   | Fan Penetrates the arm                             |
| 68. La culebra blanca se vuelve y saca su lengua                                    | Turn around and white snake puts out tongue        |
| 69. avanzar un paso para desviar la mano del atacante y propinarle un puñetazo      | Step forward, deflect downward intercept and punch |
| 70. acariciar la cola de un ave dando un paso adelante                              | Step forward grasp sparrow's tail                  |
| 71. Sostener la fusta   | Single whip  |
| 72. Girar ambas manos como si ondularan las nubes                                   | Waving hands in the clouds                         |
| 73. Sostener la fusta   | Single whip  |
| 74. Acariciar la cerviz del caballo   | High pat on horse                                  |
| 75. Extender la palma izquierda   | Thrusting left hand                                |
| 76. Girar el cuerpo hacia atrás y extender El talón del pie derecho                 | Turn around and kick with sole (right foot)        |
| 77. Cepillar la rodilla izquierda y dar un puñetazo al frente                       | Brush knee and punch groin                         |
| 78. Acariciar la cola de un ave dando un paso hacia delante                         | Step forward grasp sparrow's tail                  |
| 79. Sostener la fusta   | Single whip  |
| 80. Sostener la fusta empujar hacia abajo   | Single whip Squatting down                         |
| 81. Dar un paso adelante y cruzar las manos   | Step forward to the seven star                     |
| 82. Dar un paso atrás y montar en el tigre  | Step back to ride the tigre                        |
| 83. Girar el cuerpo hacia atrás y extender el pie derecho golpeándolo con las manos | Turn around and sweep with leg (right foot)        |
| 84. Extender la cuerda del arco para arrojar la flecha al tigre                     | Bend the bow and shoot tigre                       |
| 85. Avanzar un paso para desviar la mano Del atacante y propinarle un puñetazo      | Step forward deflect downward intercept and punch  |
| 86. El venerable anciano cierra la puerta   | Withdraw and punch                                 |
| 87. Cruzar las manos  | Crossing hands                                     |
| 88. Posición final volviendo al estado original                                     | Back to starting position                          |