

## Lu Beijing Yang, la forma Yang di Pechino

### I 24 movimenti

Preparazione 準備

1. Inizio (Qǐshì, 起勢)
2. Dividere la criniera del cavallo selvaggio a sn e dx (Zuǒyòu yěmǎ fēnzōng, 左右野马分鬃)
3. La gru bianca spiega le ali (Báihè liàngchì, 白鹤亮翅)
4. Spazzolare il ginocchio a sn e dx (Zuǒyòu Lōuxī Àobù, 左右搂膝拗步)
5. Suonare il liuto (pipa) (Shǒuhuī Pípa, 手挥琵琶)
6. Indietreggiare e respingere la scimmia (Zuǒyòu dàojuǎn gōng, 左右倒卷肱), a sinistra e a destra
7. Afferrare la coda del passero a sn (Zuǒ lǎn quèwěi, 左揽雀尾)
  - i. Parare (Pēng, 棚)
  - ii. Tirare (Lǚ, 捋)
  - iii. Premere (Jǐ, 挤)
  - iv. Spingere (Àn, 按)
8. Afferrare la coda del passero a dx (Yòu lǎn quèwěi, 右揽雀尾)
9. Frusta singola (Dān biān, 单鞭)
10. Mani come nuvole (Yún shǒu, 云手)
11. Frusta singola (Dān biān, 单鞭)
12. Accarezzare la testa del cavallo selvaggio (Gāo tàn mǎ, 高探马)
13. Calciare con il tallone a dx (Yòu dēngjiǎo, 右蹬脚)
14. Doppio pugno alle orecchie (Shuāngfēng guànr, 双峰贯耳)
15. Girarsi e calciare con il tallone a sn (Zhuǎnshēn zuǒ dēngjiǎo, 转身左蹬脚)
16. Il serpente striscia al suolo (Shè xia shì, 蛇下势)
17. Il gallo d'oro si alza su una zampa (shì dúlì, 右下势独立)
18. La ragazza di giada lancia la spola a dx e sn (Yòuzuǒ yùnnǚ chuānsuō, 右左玉女穿梭)
19. Pescare l'ago in fondo al mare (Hǎidǐ zhēn, 海底针)
20. Aprire il ventaglio (Shǎn tōng bì, 闪通臂)
21. Ruotare, parare e colpire con il pugno (Zhuǎnshēn bān lán chuí, 转身搬拦捶)
22. Chiusura apparente (Rúfēng shìbì, 如封似闭)
23. Incrociare le mani (Shízì shǒu, 十字手)
24. Chiusura (Shōu shì, 收势)