Forma Sabre Tai Chi - 13 Movimentos.
Estilo Yang Tradicional de Tai Chi Chuan

1. 七星跨虎交刀势
Qi Xing Kua Hu Jiao Dao Shi - Sete estrelas para cavalgar o tigre, manejar a forma do Sabre

2. 腾挪闪展意气扬
Teng Nuo Shan Zhan Yi Qi Yang - Passo elevado, abrir espaço p/ surpreender e atacar com energia, elevando o espírito

3. 左顾右盼两分张
Zuo Gu You Pan Liang Kai Zhang - Olhar à esquerda, mantendo a atenção à direita, os 2 braços se separam

4. 白鹤亮翅五行掌
Bai He Liang Chi Wu Xing Zhang - Garça branca abre suas asas e palma dos 5 elementos

5. 风卷荷花叶里藏
Feng Juan He Hua Ye Li Cang - Brisas viram a flor de lótus para escondê-la entre as folhas

6. 玉女穿梭八方势Yu Nv Chuan Suo Ba Fang Shi - Linda Lady trabalha na lançadeira nas oito direções

7. 三星开合自主张
San Xing Kai He Zi Zhu Zhang - Três estrelas se abrem, fecham e se estendem por vontade própria

8. 二起脚来打虎势
Er Qi Jiao Lai Da Hu Shi - Elevar a perna e executar o golpe do tigre

9. 披身斜挂鸳鸯脚
Pi Shen Xie Kua Yuan Yang Jiao - Abaixar o corpo diagonalmente e chutar como os patos

10. 顺水推舟鞭做篙
Shun Shui Tui Zhou Bian Zuo Gao - Seguindo a correnteza, empurrar a canoa, o chicote como uma vara

11. 下势三合自由招
Xia Shi San He Zi You Zhao - Postura mais baixa, associar as 3 técnicas, movendo-se livremente

12. 左右分水龙门跳
Zuo You Fen Shui Long Men Tiao - Partir a água à esquerda e à direita e alcançar o portal do dragão

13. 卞和携石凤还巢
Bian He Xie Shi Feng Huan Chao - Ancião Bian-He guarda sua pedra e a Fênix retorna ao ninho