

# Taijiquan de 5 Secciones 五段太極拳

forma individual de mano vacía—estilo yang (principiante)

## Sección 1

- 1 Apertura
- 2 Acariciar la crin del caballo (*izquierda*)
- 3 La grulla blanca extiende las alas
- 4 Cepillar la rodilla (*izquierda*)
- 5 Tocar la pipa

## Sección 2

- 6 Retroceso del mono
- 7 Tomar la cola del gorrión (*izquierda*)

## Sección 3

- 8 Mover las manos como nubes (2x)
- 9 Látigo simple
- 10 Palmada alta al caballo
- 11 Dos vientos perforan los oídos

## Sección 4

- 12 Patada de talón
- 13 El gallo se sostiene sobre una pata (*derecha*)
- 14 La bella dama teje con la lanzadera (*izquierda*)
- 15 Buscar la aguja en el fondo del mar
- 16 Abanicar por la espalda

## Sección 5

- 17 Paso cruzado, Desviar hacia abajo, Parar y Puñetazo
- 18 Cierre aparente
- 19 Cruzar las manos
- 20 Conclusión

