

La Forma de 108 Movimientos según Tian Saolin
Tian Saolin's 108 step form

- 1) *Qǐshǐ* (Comienzo/Beginning)
- 2) *Zuǒ péng* (parar a la izquierda/ward off left)
- 3) *Yòu lǎn quènwěi* (Atrapar la cola del pájaro a la derecha/Grasp the sparrow's tail right: *yòu péng* [parar a la derecha/ward off right]; *lū* [tirar hacia atrás/roll back], *jǐ* [presionar hacia adelante/press]; *àn* [rechazar/push])
- 4) *Dān biān* (El látigo simple/Single whip)
- 5) *Tíshǒu shàngshì* (Levantar manos/'Lift hands upper power')
- 6) *Bái-e liàng chì* (La cigüeña blanca despliega sus alas/Snow-white crane spreads [lets cool off its] wings)
- 7) *Lǒu xī ào bù* (Paso hacia adelante con roce de la rodilla izquierda y torsión del tronco/Brush knee and twist step right)
- 8) *Shǒu hui pípá* (Tocar la pipa/Strum the lute)
- 9) *Lǒu xī ào bù* (Paso hacia adelante con roce de la rodilla izquierda y torsión del tronco/Brush knee and twist step right)
- 10) *Zuǒ lǒu xī ào bù* (Paso hacia adelante con roce de la rodilla derecha y torsión del tronco/Brush knee and twist step left)
- 11) *Lǒu xī ào bù* (Paso hacia adelante con roce de la rodilla izquierda y torsión del tronco/Brush knee and twist step right)
- 12) *Shǒu hui pípá* (Tocar la pipa/Strum the lute)
- 13) *Lǒu xī ào bù* (Paso hacia adelante con roce de la rodilla izquierda y torsión del tronco/Brush knee and twist step right)
- 14) *Piē shēn chuí* (Golpear con el puño a la derecha/'Throw body bang-pound')
- 15) *Jìn bù bān lán chuí* (Avanzar un paso, desviar hacia abajo, parar y dar un golpe con el puño/Step forward, deflect downward, intercept and punch)
- 16) *Rú fēng sī bì* (Cierre aparente/Withdraw and push [Be like or similar to a 'seal,' as in "a heavy snow has sealed off the pass" like shut])
- 17) *Shí zǐ shǒu* (Cruzar manos/Cross hands)
- 18) *Bào hǔ guā shān* (Llevar el tigre a la montaña/Embrace tiger and return to mountain)
- 19) *Yòu lǎn quènwěi* (Atrapar la cola del pájaro a la derecha/Grasp the sparrow's tail right: *yòu péng* [parar a la derecha/ward off right]; *lū* [tirar hacia atrás/roll back], *jǐ* [presionar hacia adelante/press]; *àn* [rechazar/push])

- 20) *Zuǒ xié fēi shì* (El vuelo oblicuo a la izquierda/Diagonal flying posture left)
- 21) *Zhǒudǐ chuí* (El puño bajo el codo/Fist under elbow)
- 22) *Yòu dào niǎn hóu* (Retroceder y empujar al mono a la derecha/Step back and drive away monkey, right)
- 23) *Zuǒ dào niǎn hóu* (Retroceder y empujar al mono a la izquierda/Step back and drive away monkey, left)
- 24) *Yòu dào niǎn hóu* (Retroceder y empujar al mono a la derecha/Step back and drive away monkey, right)
- 25) *Zuǒ dào niǎn hóu* (Retroceder y empujar al mono a la izquierda/Step back and drive away monkey, left)
- 26) *Yòu dào niǎn hóu* (Retroceder y empujar al mono a la derecha/Step back and drive away monkey, right)
- 27) *Xié fēi shì* (El vuelo oblicuo/Diagonal flying posture)
- 28) *Tíshǒu shàngshì* (Levantar manos/‘Lift hands upper power’)
- 29) *Bái-e liàng chì* (La cigüeña blanca despliega sus alas/Snow-white crane spreads [lets cool off its] wings)
- 30) *Lǒu xī ào bù* (Paso hacia adelante con roce de la rodilla izquierda y torsión del tronco/Brush knee and twist step right)
- 31) *Hǎidǐ zhēn* (La aguja en el fondo del mar/Needle at sea bottom)
- 32) *Shàn tōng bēi* (Como un abanico/Fan penetrates-through the back)
- 33) *Zhuàn shēn piě shēn chuí* (Darse la vuelta y dar un golpe con el puño/Turn around and chop)
- 34) *Jìn bù bān lán chuí* (Avanzar un paso, desviar hacia abajo, parar y dar un golpe con el puño/Step forward, deflect downward, intercept and punch)
- 35) *Shàng bù yòu lǎn quèwěi* (Avanzar un paso y atrapar la cola del pájaro a la derecha/Step forward and grasp the sparrow’s tail right: *yòu péng* [parar a la derecha/ward off right]; *lǐ* [tirar hacia atrás/roll back], *jǐ* [presionar hacia adelante/press]; *àn* [rechazar/push])
- 36) *Dān biān* (El látigo simple/Single whip)
- 37) *Yún shǒu* (Mover las manos como nubes/Cloud hands)
- 38) *Yún shǒu* (Mover las manos como nubes/Cloud hands)
- 39) *Yún shǒu* (Mover las manos como nubes/Cloud hands)
- 40) *Dān biān* (El látigo simple/Single whip)

- 41) *Gāo tàn mǎ* (Con la mano levantada, acariciar el caballo/ High pat on horse, or Step up to examine horse)
- 42) *Yòu fēn jiǎo* (Apartar el pie derecho/Separate right foot)
- 43) *Zuǒ fēn jiǎo* (Apartar el pie izquierdo/Separate left foot)
- 44) *Zhuàn shēn dēng jiǎo* (Darse la vuelta y dar un golpe con el talón izquierdo/Turn around and kick with left sole)
- 45) *Lǒu xī ào bù* (Paso hacia adelante con roce de la rodilla izquierda y torsión del tronco/Brush knee and twist step right)
- 46) *Zuǒ lǒu xī ào bù* (Paso hacia adelante con roce de la rodilla derecha y torsión del tronco/Brush knee and twist step left)
- 47) *Jìn bù cái chuí* (Avanzar un paso y dar un golpe con el puño de arriba hacia abajo/Step up and punch downward)
- 48) *Zhuàn shēn piē shēn chuí* (Darse la vuelta y dar un golpe con el puño/Turn around and chop)
- 49) *Jìn bù bān lán chuí* (Avanzar un paso, desviar hacia abajo, parar y dar un golpe con el puño/Step forward, deflect downward, intercept and punch)
- 50) *Yòu tī jiǎo* (Dar un golpe con el pie derecho hacia arriba/Kick right foot)
- 51) *Zuǒ dǎ hǔ* (Golpear el tigre a la izquierda/Hit tiger left)
- 52) *Yòu dǎ hǔ* (Golpear el tigre a la derecha/Hit tiger right)
- 53) *Yòu tī jiǎo* (Dar un golpe con el pie derecho hacia arriba/Kick right foot)
- 54) *Shuāngfēng guān ěr* (Golpear las orejas del adversario con los puños/Strike opponent's ears with both fists)
- 55) *Zuǒ tī jiǎo* (Dar un golpe con el pie izquierdo hacia arriba/Kick left foot)
- 56) *Zhuàn shēn dēng jiǎo* (Darse la vuelta y dar un golpe con el talón derecho/Turn around and kick with right sole)
- 57) *Jìn bù bān lán chuí* (Avanzar un paso, desviar hacia abajo, parar y dar un golpe con el puño/Step forward, deflect downward, intercept and punch)
- 58) *Rú fēng sè bì* (Cierre aparente/Withdraw and push [Be like or similar to a 'seal,' as in "a heavy snow has sealed off the pass" like shut])
- 59) *Shí zì shǒu* (Cruzar manos/Cross hands)
- 60) *Bào hǔ guī shān* (Llevar el tigre a la montaña/Embrace tiger and return to mountain)

- 61) *Yòu lǎn quènwěi* (Atrapar la cola del pájaro a la derecha/Grasp the sparrow's tail right: *yòu péng* [parar a la derecha/ward off right]; *lū* [tirar hacia atrás/roll back], *jǐ* [presionar hacia adelante/press]; *àn* [rechazar/push])
- 62) *Xié dān biān* (El látigo simple oblicuo/Diagonal single whip)
- 63) *Yòu yěmǎ fēn zōng* (Separar la crin del caballo salvaje a la derecha/'Wild horse separate mane'/Mustang ruffling its mane, Parting wild horse mane right)
- 64) *Zuǒ yěmǎ fēn zōng* (Separar la crin del caballo salvaje a la izquierda/Mustang ruffling its mane, Parting wild horse mane left)
- 65) *Yòu yěmǎ fēn zōng* (Separar la crin del caballo salvaje a la derecha/Mustang ruffling its mane, Parting wild horse mane right)
- 66) *Yòu lǎn quènwěi* (Atrapar la cola del pájaro a la derecha/Grasp the sparrow's tail right: *yòu péng* [parar a la derecha/ward off right]; *lū* [tirar hacia atrás/roll back], *jǐ* [presionar hacia adelante/press]; *àn* [rechazar/push])
- 67) *Dān biān* (El látigo simple/Single whip)
- 68) *Yùnnü chuān suō yī* (La muchacha de jade teje y arroja la lanzadera uno/Fair lady plays or works at shuttles one)
- 69) *Yùnnü chuān suō èr* (La muchacha de jade teje y arroja la lanzadera dos/Fair lady plays or works at shuttles two)
- 70) *Yùnnü chuān suō sān* (La muchacha de jade teje y arroja la lanzadera tres/Fair lady plays or works at shuttles three)
- 71) *Yùnnü chuān suō sì* (La muchacha de jade teje y arroja la lanzadera cuatro/Fair lady plays or works at shuttles four)
- 72) *Yòu lǎn quènwěi* (Atrapar la cola del pájaro a la derecha/Grasp the sparrow's tail right: *yòu péng* [parar a la derecha/ward off right]; *lū* [tirar hacia atrás/roll back], *jǐ* [presionar hacia adelante/press]; *àn* [rechazar/push])
- 73) *Dān biān* (El látigo simple/Single whip)
- 74) *Yún shǒu* (Mover las manos como nubes/Cloud hands)
- 75) *Yún shǒu* (Mover las manos como nubes/Cloud hands)
- 76) *Yún shǒu* (Mover las manos como nubes/Cloud hands)
- 77) *Dān biān* (El látigo simple/Single whip)
- 78) *Shé shēn xià shì* (La serpiente que reptar/Snake [body] creeps down [power, force])
- 79) *Yòu jīnzǐ dù lǐ* (El faisán dorado se para en una sola pata, derecha/Golden pheasant stands on one leg, right)

- 80) *Zuǒ jīnzhì dú lì* (El faisán dorado se para en una sola pata, izquierda/Golden rooster stands on one leg, left)
- 81) *Yòu dào niǎn hóu* (Retroceder y empujar al mono a la derecha/Step back and drive away monkey, right)
- 82) *Zuǒ dào niǎn hóu* (Retroceder y empujar al mono a la izquierda/Step back and drive away monkey, left)
- 83) *Yòu dào niǎn hóu* (Retroceder y empujar al mono a la derecha/Step back and drive away monkey, right)
- 84) *Zuǒ dào niǎn hóu* (Retroceder y empujar al mono a la izquierda/Step back and drive away monkey, left)
- 85) *Yòu dào niǎn hóu* (Retroceder y empujar al mono a la derecha/Step back and drive away monkey, right)
- 86) *Xié fēi shì* (El vuelo oblicuo/Diagonal flying posture)
- 87) *Tíshǒu shàngshì* (Levantar manos/‘Lift hands upper power’)
- 88) *Bái-e liàng chì* (La cigüeña blanca despliega sus alas/Snow-white crane spreads [lets cool off its] wings)
- 89) *Lǒu xī ào bù* (Paso hacia adelante con roce de la rodilla izquierda y torsión del tronco/Brush knee and twist step right)
- 90) *Hǎidī zhēn* (La aguja en el fondo del mar/Needle at sea bottom)
- 91) *Shàn tōng bēi* (Como un abanico/Fan penetrates-through the back)
- 92) *Zhuàn shēn bái shé tǔ xìn* (La serpiente blanca saca la lengua/White snake turns body and sticks out tongue)
- 93) *Jìn bù bān lán chuí* (Avanzar un paso, desviar hacia abajo, parar y dar un golpe con el puño/Step forward, deflect downward, intercept and punch)
- 94) *Yòu lǎn quèwěi* (Atrapar la cola del pájaro a la derecha/Grasp the sparrow’s tail right: *yòu péng* [parar a la derecha/ward off right]; *lū* [tirar hacia atrás/roll back], *jǐ* [presionar hacia adelante/press]; *àn* [rechazar/push])
- 95) *Dān biān* (El látigo simple/Single whip)
- 96) *Yún shǒu* (Mover las manos como nubes/Cloud hands)
- 97) *Yún shǒu* (Mover las manos como nubes/Cloud hands)
- 98) *Yún shǒu* (Mover las manos como nubes/Cloud hands)
- 99) *Dān biān* (El látigo simple/Single whip)
- 100) *Gāo tàn mǎ* (Con la mano levantada, acariciar el caballo/ High pat on horse, or Step up to examine horse)

- 101) *shēn shízì zǎng* (Palmas cruzando/Crossing palm)
- 102) *Zhuàn shēn shízì tuǐ* (Darse la vuelta y cruzar la piernas/Turn around and kick with right sole)
- 103) *Lǒu xī zǎng dāng chuí* (Rozar la rodilla y dar un golpe con el puño en la región púbica del adversario/Brush knee and twist step and punch the opponent's groin)
- 104) *Shàng bù yòn lǎn quèwěi* (Avanzar un paso y atrapar la cola del pájaro a la derecha/Step forward and grasp the sparrow's tail right: *yòn péng* [parar a la derecha/ward off right]; *lū* [tirar hacia atrás/roll back], *jǐ* [presionar hacia adelante/press]; *àn* [rechazar/push])
- 105) *Dān biān* (El látigo simple/Single whip)
- 106) *Shé shēn xià shì* (La serpiente que reptar/Snake [body] creeps down [power, force])
- 107) *Shàng bù qīxīng* (Avanzar un paso y formar siete estrellas/Step up to form seven stars of the dipper)
- 108) *Zhuàn shēn kuà hǔ* (Retroceder y montar el tigre/Step back to ride tiger/'Turn body hip tiger')
- 109) *Zhuàn shēn bǎi lián ?^⑥* (Darse la vuelta y barrer el loto/Turn around and sweep lotus with one leg)
- 110) *Wān gōng shè hǔ* (Tirar sobre el tigre con el arco/Shoot tiger with bow)
- 111) *Piē shēn chuí* (Golpear con el puño a la derecha/Step forward, deflect downward, intercept and punch/'Throw body bang-pound')
- 112) *Rú fēng sī bì* (Cierre aparente/Withdraw and push [Be like or similar to a 'seal,' as in "a heavy snow has sealed off the pass" like shut])
- 113) *Shí zì shǒu* (Cruzar manos/Cross hands)
- 114) *Hé Tàiji* (Cierre del Taiji/Conclusion of, close the, *Tàiji*)

⑥ Unidentified character.