

Tai Chi 24 Forms

- 一 起势
- 二 左右野马分鬃
- 三 白鹤亮翅
- 四 左右搂膝拗步
- 五 手挥琵琶
- 六 倒卷肱
- 七 左揽雀尾
- 八 右揽雀尾
- 九 单鞭
- 十 云手
- 十一 单鞭
- 十二 高探马
- 1. Commencing form
- 2. Part the Wild Horse's Mane on Both Side
- 3. White Crane Spreads its Wings
- 4. Brush Knee and Twist Step on Both Side
- 5. Play Pipa
- 6. Repulse Monkey
- 7. Grasp the Bird's Tail
- 8. Grasp the Bird's Tail
- 9. Single Whip
- 10. Wave Hands Like Clouds
- 11. Single Whip
- 12. High Pat on Horse