

Lijst met posities van de Traditionele Yang-stijl 28-vorm

Positie	Naam	Chinese naam	Pinyin transcriptie
1	Klaar staan	预备式	yù bèi shì
2	Openen	起势	qǐ shì
3	Grijp de staart van de vogel	揽雀尾	lán què wěi
4	Enkele zweep	单鞭	dān biān
5	Til de handen	提手上势	tí shǒu shàng shì
6	De witte kraanvogel spreidt zijn vleugels	白鹤亮翅	bái hè liàng chì
7	Borstel de knie en draai stap (X3)	搂膝拗步	lǒu xī ào bù
8	Bespeel de luit	手挥琵琶	shǒu huī pí pá
9	Omhels de tijger en keer terug naar de berg	抱虎归山	bào hǔ guī shān
10	Vuiststoot onder de elleboog	肘底看捶	zhǒu dǐ kàn chuí
11	Duw de aap terug (X3)	倒撵猴	dào niǎn hóu
12	Rechts schoppen, links trappen	右分左蹬脚	yòu fēn zuǒ dèng jiǎo
13	Draai rond, sla de tijger links	转身左打虎	zhuǎn shēn zuǒ dǎ hǔ
14	Draai om sla met beide vuisten naar de oren	回身双峰贯耳	huí shēn shuāng fēng guàn ěr
15	Stap op en stoot met de vuist naar beneden	进步栽捶	jìn bù zāi chuí
16	Draai rond, de witte slang spuwt	翻身白蛇吐信	fān shēn bái shé tǔ xìn
17	Lotus trap	单摆莲	dān bǎi lián
18	Het mooie meisje werpt de schietspoel (links)	左玉女穿梭	zuǒ yù nǚ chuān suō
19	Het wilde paard schudt zijn manen (rechts)	右野马分中	yòu yě mǎ fēn zhōng
20	Wolken handen	云手	yún shǒu
21	(Enkele zweepslag in) lage positie	.(单鞭)下势	(dān biān) xià shì]
22	Stap op, zeven sterren (positie)	上步七星	shàng bù qī xīng
23	Stap terug, rijdt op (tem/bedwing) de tijger	退步跨虎	tuì bù kuà hǔ
24	Draai rond en zwaai (met het been) als een lotus(stengel)	转身摆莲	zhuǎn shēn bǎi lián
25	Span de boog en schiet de tijger	弯弓射虎	wān gōng shè hǔ
26	Buig af, weer af en stoot met de vuist	搬拦捶	bān lán chuí
27	Kruis de handen	十字手	shí zì shǒu
28	Afsluiten	收势	shōu shì