

Lijst met posities van de Traditionele Yang-stijl 37-vorm

Positie	Naam	Chinese naam	Pinyin transcriptie
Eerste sectie			
1	Openen	起势	qǐ shì
2	Grijp de staart van de vogel	揽雀尾	lǎn què wěi
3	Enkele zweep	单鞭	dān biān
4	Til de handen	提手上势	tí shǒu shàng shì
5	De witte kraanvogel spreidt zijn vleugels	白鹤亮翅	bái hè liàng chì
6	Borstel de knie en draai stap (X3)	搂膝拗步	lǒu xī ào bù
7	Bespeel de luit	手挥琵琶	shǒu huī pí pá
8	Omhels de tijger en keer terug naar de berg	抱虎归山	bào hǔ guī shān
9	Vuiststoot onder de elleboog	肘底看捶	zhǒu dǐ kàn chuí
Tweede sectie			
10	Duw de aap terug	倒撵猴	dào niǎn hóu
11	Zeebodemnaald	海底针	hǎi dǐ zhēn
12	Waaier door de rug	扇通背	shān tōng bèi
13	Schuin vliegen	斜飞势	xié fēi shì
14	Wolken handen (X2)	云手	yún shǒu
15	Enkele zweep	单鞭	dān biān
16	Reik met de hand naar het hoge paard	高挥马	gāo tàn mǎ
17	Rechts schoppen, links trappen	右分左蹬脚	yòu fēn zuǒ dèng jiǎo
18	Draai rond, sla de tijger links	转身左打虎	zhuǎn shēn zuǒ dǎ hǔ
19	Sla met beide vuisten naar de oren	双峰贯耳	shuāng fēng guàn ěr
Derde sectie			
20	Stap op en stoot met de vuist naar beneden	进步栽捶	jìn bù zāi chuí
21	Draai rond, de witte slang spuwt	翻身白蛇吐信	fān shēn bái shé tǔ xìn
22	Het wilde paard schudt zijn manen los (x2)	左右野马分中	zuǒ yòu yě mǎ fēn zhōng
23	Het mooie meisje werpt de schietspoel (x2)	玉女穿梭	yù nǚ chuān suō
24	Stap op, steek met je palm	进步穿掌	jìn bù chuān zhǎng
25	Kruis de handen en schop	十字腿	shí zì tuǐ
26	Stap op en stoot laag (naar het kruis)	进步指裆捶	jìn bù zhǐ dāng chuí
27	Stap op, grijp de staart van de vogel	进步揽雀尾	jìn bù lǎn què wěi
28	Enkele zweepslag in lage positie	单鞭下势	dān biān xià shì

Positie	Naam	Chinese naam	Pinyin transcriptie
29	De goudfazant staat op één been	左右金鸡独立	zuǒ yòu jīn jī dú lì
Vierde sectie			
30	Stap terug, zeven sterren	退步七星	tuì bù qī xīng
31	Stap terug,tem de tijger	退步跨虎	tuì bù kuà hǔ
32	Draai rond en zwaai (met het been) als met een lotus(stengel)	转身摆莲	zhuǎn shēn bǎi lián
33	Span de boog en schiet de tijger	弯弓射虎	wān gōng shè hǔ
34	Buig af, weer af, vuisstoot	搬拦捶	bān lán chuí
35	Verzegelen en sluiten	如封似闭	rú fēng sì bì
36	Kruis de handen	十字手	shí zì shǒu
37	Afsluiten	收势	shōu shì