

# 27 lépéses Tai Chi Dao formagyakorlat technikái

1. Wuji - Felkészülés
2. Hét Csillag Megüli a Tigrist
3. Fehér Főnix Széttárja a Szárnyát
4. Rejtsd el a Kardot a Falevelek Alatt
5. Nyisd ki az Ablakot, hogy Meglásd a Holdat
6. Szép Hölgy Dolgozik a Szövőszéken
7. Az Oroszlán Labdával Játszik
8. A Nagy Kígyó Körbenéz
9. Pillangó Táncol, és Vaslegyező
10. Vágj Utat a Hegyek Között
11. A Szél Felborítja a Lótuszvirágot
12. Visszafelé Forgó Szélmalom
13. Sárkány Játszik a Vízparton
14. Dupla Rúgás, és Üsd a Tigrist
15. Told el a Hegyet, hogy Megtöltsd a Tengert
16. Seperd ki a Szobát és Kötözd le a Holdat
17. Mandarin Kacsa Rúgás
18. Engedd a Csónakot az Árral
19. A Veréb a Felhőkön át az Égbe Repül
20. Szélmalom Kard Virág (-ot formáz)
21. A Fekvő Nagy Kígyó Felemeli a Fejét
22. Ugord Át a Sárkány Kaput
23. Válaszd ketté a Hegyet egy Erős Vágással
24. Tartsd a Lovat, hogy Ne Ess Szakadékba
25. A Hulló Hó Befedi a Fejet
26. A Kőfőnix Visszatér a Fészkébe
27. Tartsd a Kardot és Térj Vissza az Eredeti Helyzetbe