

La forme simplifiée ou Petite forme de Pékin

- 1- Préparation : debout, pieds joints, langue au palais, regard à l'horizon, déplacer le pied droit à droite, lever les bras sur les côtés, croiser et redescendre les bras
- 2- Commencement du tai ji : monter les bras devant paumes de main face au sol, poser les épaules, coudes...
- 3- Séparer la crinière du cheval sauvage (3)
- 4- La grue se rafraîchit, déploie les ailes
- 5- Brosser le genou gauche
- 6- Brosser le genou droit
- 7- Brosser le genou gauche
- 8- Jouer du pipa
- 9- Reculer et repousser le singe (4)
- 10- Saisir la queue de l'oiseau à gauche
- 11- Saisir la queue de l'oiseau à droite
- 12- Le simple fouet
- 13- Les mains se meuvent comme des nuages (3)
- 14- Le simple fouet
- 15- Soulever le ciel
- 16- Flatter l'encolure du cheval
- 17- Séparation du pied droit (coup de talon)
- 18- Frapper les oreilles avec les poings (frapper le tigre aux oreilles)
- 19- Séparer le pied gauche
- 20- Le serpent qui rampe à gauche
- 21- Le coq d'or sur une patte à gauche
- 22- Le serpent qui rampe à droite
- 23- Le coq d'or sur une patte à droite
- 24- La jeune fille jette sa navette à droite
- 25- La jeune fille jette sa navette à gauche
- 26- L'aiguille au fond de la mer
- 27- Les bras en éventail
- 28- Se retourner et donner un coup de poing
- 29- Faire un pas en avant, protection, coup de poing circulaire
- 30- Fermeture apparente
- 31- Croiser les mains