CHINESE WUSHU & TAICHI ACADEMY LLC  
709 ½ S. King Street, Seattle, WA 98104. (206)749-9513  
[www.chinesewushutaichi.com](http://www.chinesewushutaichi.com)

Chen Tai Chi New Frame 1

1) Beginning Form

2) Buda Pounds Mortar

3) Lazy Ties the Robs

4) Six Sealing and Four Closing

5) Single Whip

6) Second-Time Buda Pounds Mortar

7) White Crane Spreads Wings

8) Step Obliquely, Twist Step

9) First Closing

10) Advanced with Twist Step

11) Second-Time Step Obliquely, Twist Step

12) Second Closing

13) Advanced with Twist Step

14) Hidden Hand Punch

15) Third-Time Buda Pounds Mortar

16) Draping Body Fist   
17) Green Dragon Emerges From the Water  
18) Two-Handed Push  
19) Three-Changing-Palm  
20) Fist Under Elbow  
21) Step Back and Push with Arm  
22) Reverse Step, Press Elbow  
23) Torso  
24) White Goose Spreads Wings  
25) Step Obliquely, Reverse Step  
26) Flash the Back  
27) Hidden Hand Punch  
28) Big Six Sealing, Four Closing  
29) Single Whip  
30) Cloud Hands  
31) High Pat the Horse  
32) Thrust Right Foot  
33) Thrust Left Foot  
34) Turn Around, Left Heel Kick  
35) Advance with Reverse Step  
36) Immortal’s Embracing Grip  
37) Double Kick  
38) Protect the Heart (Beast’s Head Posture)  
39) Whirlwind Kick  
40) Right Heel Kick  
41) Hidden Hand Punch  
43) Cover Head and Push the Mountain  
44) Three-Changing-Palms  
45) Six Sealing, Four Closing  
46) Single Whip  
47) Forward Trick  
48) Backward Trick  
49) Parting the Wild Horse’s Mane  
50) Big Six Sealing, Four Closing  
51) Single Whip  
52) Two Treads  
53) Fair Maiden Works at the Shuttles  
54) Grasp and Tuck Clothes  
55) Six Sealing, Four Closing  
56) Single Whip  
57) Cloud Hands  
58) Drop Both Feet  
59) Split  
60) Golden Rooster Stands in One Leg  
61) Step Back and Push with Arm  
62) Reverse Step, Press Elbow  
63) Torso  
64) White Goose Spreads its Wings  
65) Step Obliquely, Reverse Step  
66) Flash the Back  
67) Hidden Hand Punch  
68) Big Six Sealing, Four Closing  
69) Single Whip  
70) Cloud Hands  
71) High Pat the Horse  
72) Cross Foot  
73) Groin Punch  
74) Apes and Moneys Search for Fruit  
75) Small Six Sealing, Four Closing  
76) Single Whip  
77) Sweep Ground Brocade  
78) Step Forward and Form Seven Stars  
79) Step Back, Straddle Tiger  
80) Turn Around, Spread Arms  
81) Head-On Cannon  
82) Vajra Pounds Mortar  
83) Closing