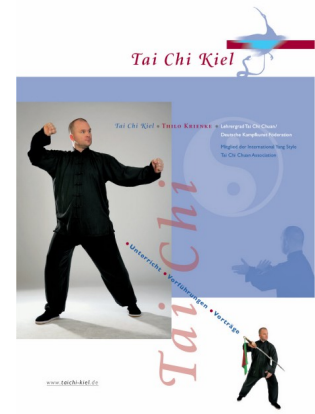


Yang Family Tai Chi - Traditionelle Form

1. Vorbereitung
2. Beginn
3. Fasse den Vogel am Schwanz
4. Einzelne Peitsche
5. Hände heben
6. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
7. Knie streifen (links)
8. Spiele die Laute
9. Knie streifen (links)
10. Knie streifen (rechts)
11. Knie streifen (links)
12. Spiele die Laute
13. Knie streifen (links)
14. Nach unten ableiten, parieren und Fauststoß
15. Wie versiegelt und verschlossen
16. Hände kreuzen
17. Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
18. Faust unter Ellenbogen
19. Schritt zurück und den Affen verjagen (links)
20. Schritt zurück und den Affen verjagen (rechts)
21. Schritt zurück und den Affen verjagen (links)
22. Diagonales Fliegen
23. Hände heben
24. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
25. Knie streifen (links)



26. Die Nadel am Meeresboden
27. Den Fächer ausbreiten
28. Umdrehen und den Gegner mit der Faust schlagen
29. Nach unten ableiten, parieren und Fauststoß
30. Fasse den Vogel am Schwanz
31. Einzelne Peitsche
32. Wolkenhände (1)
33. Wolkenhände (2)
34. Wolkenhände (3)
35. Einzelne Peitsche
36. Hoher Schlag aufs Pferd
37. Den Fuß abspreizen (rechts)
38. Den Fuß abspreizen (links)
39. Drehung und Fersenstoß (links)
40. Knie streifen (links)
41. Knie streifen (rechts)
42. Tiefer Fauststoß
43. Umdrehen und den Gegner mit der Faust schlagen
44. Nach unten ableiten, parieren und Fauststoß
45. Fersenstoß (rechts)
46. Den Tiger schlagen (links)
47. Den Tiger schlagen (rechts)
48. Zurückdrehen und Fersenstoß (rechts)
49. Der Wind sticht in die Ohren des Gegners
50. Fersenstoß (links)
51. Drehung und Fersenstoß (rechts)

52. Nach unten ableiten, parieren und Fauststoß
53. Wie versiegelt und verschlossen
54. Hände kreuzen
55. Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
56. Diagonale einzelne Peitsche
57. Die Mähne des Wildpferdes teilen (rechts)
58. Die Mähne des Wildpferdes teilen (links)
59. Die Mähne des Wildpferdes teilen (rechts)
60. Fasse den Vogel am Schwanz
61. Einzelne Peitsche
62. Die schöne Dame am Webstuhl
63. Fasse den Vogel am Schwanz
64. Einzelne Peitsche
65. Wolkenhände (1)
66. Wolkenhände (2)
67. Wolkenhände (3)
68. Einzelne Peitsche
69. Die Schlange kriecht am Boden
70. Der goldene Hahn steht auf einem Bein (links)
71. Der goldene Hahn steht auf einem Bein (rechts)
72. Schritt zurück und den Affen verjagen (links)
73. Schritt zurück und den Affen verjagen (rechts)
74. Schritt zurück und den Affen verjagen (links)
75. Diagonales Fliegen
76. Hände heben
77. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

78. Knie streifen (links)
79. Die Nadel am Meeresboden
80. Den Fächer ausbreiten
81. Umdrehen, die weiße Schlange streckt die Zunge raus
82. Nach unten ableiten, parieren und Fauststoß
83. Fasse den Vogel am Schwanz
84. Einzelne Peitsche
85. Wolkenhände (1)
86. Wolkenhände (2)
87. Wolkenhände (3)
88. Einzelne Peitsche
89. Hoher Schlag aufs Pferd und Stechende Hand
90. Beine kreuzen
91. Fauststoß in den Unterleib
92. Fasse den Vogel am Schwanz
93. Einzelne Peitsche
94. Die Schlange kriecht am Boden
95. Schritt zu den sieben Sternen
96. Schritt zurück und den Tiger reiten
97. Drehung und Lotus-Kick
98. Den Bogen spannen und den Tiger schießen
99. Nach unten ableiten, parieren und Fauststoß
100. Wie versiegelt und verschlossen
101. Hände kreuzen
102. Abschluss
103. Rückkehr zur Ausgangsstellung