

85-er Form Yang-Stil, Abfolge nach Meister Yang Cheng Fu

Teil 1

1. Ausgangsstellung
2. Das Chi wecken
3. Den Sperling am Schwanz packen
4. Einfache Peitsche
5. Hände heben, Schulterstoß rechts
6. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
7. Das Knie streifen (links)
8. Spiele die Laute
9. Das Knie streifen (links, rechts, links)
10. Spiele die Laute
11. Das Knie streifen (links)
12. Gerader Fauststoß
13. Wie versiegelt, so verschlossen
14. Hände kreuzen

Teil 2

15. Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
16. Die Faust unterm Ellenbogen
17. Rückwärts gehen und den Affen abwehren (rechts, links, rechts)
18. Schräges Fliegen
19. Hände heben, Schulterstoß
20. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
21. Das Knie streifen (links)
22. Die Nadel auf dem Meeresboden
23. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten
24. Sich umdrehen und mit der Faust schlagen
25. Gerader Fauststoß
26. Den Sperling am Schwanz packen
27. Einfache Peitsche
28. Wolkenhände (5×)
29. Einfache Peitsche
30. Das Pferd am Hals tätscheln
31. Fußspitzentritt (rechts, links)
32. Sich umdrehen und Fersentritt (links)
33. Das Knie streifen (links, rechts)
34. Tiefer Fauststoß
35. Sich aufrichten, umdrehen und mit der Faust schlagen
36. Gerader Fauststoß
37. Fersentritt (rechts)
38. Den Tiger schlagen links
39. Den Tiger schlagen rechts
40. Fersentritt (rechts)
41. Die Ohren mit beiden Fäusten schlagen
42. Fersentritt (links)
43. Drehen, Fersentritt (rechts)
44. Gerader Fauststoß
45. Wie versiegelt, so verschlossen
46. Hände kreuzen

Teil 3

47. Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
Den Sperling am Schwanz packen
48. Einfache Peitsche
49. Des Wildpferds Mähne teilen (rechts, links, rechts)
50. Den Sperling am Schwanz packen
51. Einfache Peitsche
52. Die schöne Dame am Webstuhl (4×)
53. Den Sperling am Schwanz packen
54. Einfache Peitsche
55. Wolkenhände (5×)
56. Einfache Peitsche
57. Tiefe Peitsche
58. Goldener Hahn auf einem Bein (links, rechts)
59. Rückwärts gehen und den Affen abwehren (rechts, links, rechts)
60. Schräges Fliegen
61. Hände heben, Schulterstoß
62. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
63. Das Knie streifen (links)
64. Die Nadel auf dem Meeresboden
65. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten
66. Drehen, der Handrücken trifft das Gesicht
67. Gerader Fauststoß
68. Den Sperling am Schwanz packen
69. Einfache Peitsche
70. Wolkenhände (5×)
71. Einfache Peitsche
72. Das Pferd am Hals tätscheln und mit der Hand zustechen
73. Drehen und das Bein kreuzen
74. Fauststoß von unten
75. Den Sperling am Schwanz packen
76. Einfache Peitsche
77. Tiefe Peitsche
78. Stoß zu den sieben Sternen
79. Zurückschreiten und auf dem Tiger reiten
80. Drehen, Lotustritt
81. Den Bogen spannen und auf den Tiger schießen
82. Gerader Fauststoß
83. Wie versiegelt, so verschlossen
84. Hände kreuzen
85. Abschluss