

108-er Form Yang-Stil, Abfolge nach Meister Yang Zhen He

Teil 1

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

Teil 2

17. Den Tiger zum Berg tragen
18. Die Faust unterm Ellenbogen
19. Den Affen abwehren (rechts)
20. Den Affen abwehren (links)
21. Den Affen abwehren (rechts)
22. Schräges Fliegen
23. Hände heben, Schulterstoß
24. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
25. Das Knie streifen (links)
26. Spiele die Laute
27. Die Nadel auf dem Meeresboden
28. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten
29. Sich umdrehen und mit der Faust schlagen
30. Gerader Fauststoß
31. Den Sperling am Schwanz packen
32. Einfache Peitsche
33. Wolkenhände (links)
34. Wolkenhände (rechts, 3×)
35. Einfache Peitsche
36. Hoch zu Pferd (links)
37. Die Füße trennen
38. Hoch zu Pferd (rechts)
39. Die Füße trennen
40. Sich umdrehen und Fersentritt (links)
41. Gewaltiger Sprung und mit der Faust hinabstoßen
42. Drehen, doppelter Sprung, Fuß schlagen
43. Den Tiger schlagen (links)
44. Den Tiger schlagen (rechts)
45. Die Füße trennen
46. Drehen, Fersentritt (rechts)
47. Gerader Fauststoß
48. Fersentritt (rechts)
49. Den Tiger schlagen (links)
50. Den Tiger schlagen (rechts)
51. Nach links drehen, Fersentritt (rechts)
52. Die Ohren mit beiden Fäusten schlagen
53. Fersentritt (links)
54. Drehen, Fersentritt (rechts)
55. Gerader Fauststoß
56. Die Reihen schließen
57. Die Hände kreuzen

Teil 3

58. Den Tiger zum Berg tragen
59. Schräge Peitsche
60. Des Wildpferds Mähne teilen (rechts)
61. Des Wildpferds Mähne teilen (links)
62. Des Wildpferds Mähne teilen (rechts)
63. Den Sperling am Schwanz packen
64. Einfache Peitsche
65. Die schöne Dame am Webstuhl
66. Die schöne Dame am Webstuhl
67. Die schöne Dame am Webstuhl
68. Die schöne Dame am Webstuhl
69. Den Sperling am Schwanz packen
70. Einfache Peitsche
71. Wolkenhände (links)
72. Wolkenhände (rechts, 3×)
73. Einfache Peitsche
74. Tiefe Peitsche
75. Goldener Hahn auf einem Bein (links)
76. Goldener Hahn auf einem Bein (rechts)
77. Rückwärts gehen und den Affen abwehren (rechts)
78. Rückwärts gehen und den Affen abwehren (links)
79. Rückwärts gehen und den Affen abwehren (rechts)
80. Schräges Fliegen
81. Hände heben, Schulterstoß
82. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
83. Das Knie streifen (links)
84. Spiele die Laute
85. Die Nadel auf dem Meeresboden
86. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten
87. Drehen, die weiße Schlange zeigt ihre Zunge
88. Gerader Fauststoß
89. Den Sperling am Schwanz packen
90. Einfache Peitsche
91. Wolkenhände (links)
92. Wolkenhände (rechts, 3×)
93. Einfache Peitsche
94. Hoch zu Pferd sitzen und mit der Hand zustechen
95. Drehen mit Sprung, Fuß schlagen
96. Großer Schritt mit geradem Fauststoß
97. Den Sperling am Schwanz packen
98. Einfache Peitsche
99. Tiefe Peitsche
100. Schritt auf die sieben Sterne
101. Den Tiger reiten
102. Drehen und Fuß schlagen
103. Am Meeresgrund den Mond begrüßen
104. Den Bogen spannen und auf Tiger schießen
105. Gerader Fauststoß
106. Die Reihen schließen
107. Die Hände kreuzen
108. Abschluss