

38-er Form Yang-Stil

Abfolge nach Meister Yang Zhen He

1. Das Chi wecken
2. Den Sperling am Schwanz packen (links, rechts)
3. Einfache Peitsche
4. Hände heben und den Fuß setzen (Schulterstoß rechts)
5. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
6. Das Knie streifen (links, rechts)
7. Spiele die Laute
8. Die Schlange dreht ihren Körper und hebt den Schwanz
9. Drehen, Die Faust unterm Ellenbogen
10. Zurückschreiten und den Affen abwehren (rechts, links, rechts)
11. Ellenbogenstoß, Schräges Fliegen
12. Der Drache wedelt mit dem Schwanz und sucht die Nadel am Meeresboden
13. Den Fächer ausbreiten
14. Den Körper drehen und mit der Faust schlagen
15. Kreuzschritt und spalten
16. Den Sperling am Schwanz packen (rechts)
17. Einfache Peitsche
18. Wolkenhände (2×)
19. Auf dem Pferd sitzen und nach dem Weg schauen
20. Fußspitzentritt rechts und links
21. Drehen, Fersentritt links, tiefer Fauststoß
22. Drehen, Fersentritt rechts, den Tiger schlagen (links, rechts)
23. Drehen, Fersentritt rechts
24. Die Fäuste auf die Ohren
25. Des Wildpferds Mähne spalten (links)
26. Die schöne Dame am Webstuhl (4×)
27. Tiefe Peitsche/Die Schlange kriecht zu Boden
28. Der goldene Hahn steht auf einem Bein (links, rechts)
29. Die weiße Schlange streckt die Zunge aus
30. Drehen, Fersentritt rechts, tiefer Fauststoß
31. Tiefe Peitsche/ Die Schlange kriecht zu Boden
32. Der Schritt zu den sieben Sternen
33. Auf dem Tiger reiten
34. Drehen, Lotustritt (rechts)
35. Den Bogen spannen und den Tiger schießen
36. Gerader Fauststoß (rechts)
37. Wie versiegelt und verschlossen
38. Die Hände kreuzen