

YANG TAI CHI CHUAN

Opsomming van de 37 technieken uit de 108-lange vorm

Deel 1

(Grijp de mus bij de staart)

1. Weer af links
2. Weer af rechts
3. Rol terug
4. Druk
5. Duw

6. Enkelvoudige zweepslag
7. Til de handen op
8. De kraanvogel spreidt zijn vleugels
9. Borstel knie
10. Speel gitaar
11. Stap naar voor, buig om, weer af, en stomp
12. Schijnbaar sluiten, alsof verzegelen

Deel 2

13. Omarm de tijger en keer terug naar de berg
14. Vuist onder de elleboog

15. Stap naar achter om de aap terug te drijven (links-rechts)
16. Diagonaal vliegen

17. Raap de naald op de zeebodem
19. Waaier door de rug

20. Draai om en cirkel met de vuist

21. Wuif de handen als wolken (rechts-links)

22. Hoog klop je op het paard
23. Open de rechervoet - Open de linkervoet
24. Draai om en stamp met de hiel

25. Stap voorwaarts en stomp en in het kruis

26. Tem de tijger (links-rechts)
27. Sla de oren met de vuisten

Deel 3

28. Scheid de manen van de mustang
29. De mooie dame werkt aan het weefgetouw
30. De slang kruipt neerwaarts
31. De gouden haan staat op één been (rechts-links)

(De witte slang draait om en spuwt gif)

32. Priemende palm
33. Stap naar voren, op de zeven sterren van de Grote Beer

34. Stap terug om de tijger te berijden
35. Zwiepend lotus
36. Schiet de tijger met een boog

37. Kruisende handen