

YANG TAI CHI CHUAN

Opsomming van de 37 technieken uit de 108-lange vorm

Deel 1

1. Tillen van water
2. Weer af links
3. Weer af rechts
4. Rol terug
5. Druk
6. Duw
7. Enkelvoudige zweepslag
8. Til de hand op; schouderstoot
9. De kraanvogel spreidt zijn vleugels
10. Borstel knie
11. Speel gitaar
12. Stap naar voor, buig om naar beneden, weer af en stomp
13. Trek terug en duw (zeven zegels, zes gesloten)

Deel 2

14. Omarm de tijger en breng hem terug naar de berg
15. Vuist onder elleboog
16. Stap naar achter om de aap terug te drijven (links-rechts)
17. Scheidt de manen van de mustang (diagonaal vliegen)
18. Raap de naald op de zeebodem
19. De waaier door de rug
20. Draai omen cirkel met de vuist
21. Wuif de handen als wolken (rechts-links)
22. Hoog klop je op het paard
23. Open de rechtervoet - Open de linkervoet
24. Draai en stamp met de hiel
25. Stap voorwaarts en stomp en in het kruis
26. Sla de tijger (links-rechts)
27. Sla de oren met de vuisten

Deel 3

28. De mooie dame werkt aan het weefgetouw
29. Enkelvoudige zweepslag door de knieën (De slang kruipt neerwaarts)
30. De gouden haan staat op één been (links-rechts)
31. (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 en sluiten