

YANG TAI CHI 108 LANGE VORM

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
9. De kraanvogel spreidt zijn vleugels
10. Borstel knie (links)
11. Speel de gitaar
12. Borstel knie (links)
13. Borstel knie (rechts)
14. Borstel knie (links)
15. Speel de gitaar
16. Borstel knie (links)
17. Stap naar voor, buig om naar beneden, weer af en stomp
18. Trek terug en duw (zeven zegels, zes gesloten)
19. Kruisende handen

2

Begin

20. Omarm de tijger en keer terug naar de berg
21. Stap op, rol terug, druk en duw
22. Enkelvoudige zweepslag (diagonaal)
23. Vuist onder de elleboog

Middendeel

24. Stap terug om de aap weg te duwen (rechts)
25. Stap terug om de aap weg te duwen (links)
26. Stap terug om de aap weg te duwen (rechts)
27. Diagonaal vliegen
28. Til de hand op
29. De kraanvogel spreidt zijn vleugels
30. Borstel knie (links)
31. Raap de naald op de bodem van de zee
32. Waaier door de rug
33. Draai om en cirkel met de vuist
34. Stap naar voor, buig om naar beneden, weer af en stomp
35. Stap op, rol terug, druk en duw
36. Enkelvoudige zweepslag
37. Wuif de handen als wolken (links)
38. Wuif de handen als wolken (rechts)
39. Enkelvoudige zweepslag

Vervolg

40. Hoog klop je op het paard
41. Open de rechter voet
42. Open de linkervoet

43. Draai om en stamp met de hiel (links)
44. Borstel knie (links)
45. Borstel knie (rechts)
46. Stap voorwaarts en stomp neerwaarts
47. Draai om en cirkel met de vuist
48. Stap naar voor, buig om naar beneden, weer af en stomp
49. Trap met de rechter voet
50. Raak de tijger zijwaarts (links)
51. Raak de tijger zijwaarts (rechts)
52. Trap met de rechter voet
53. Sla de oren met je vuisten
54. Trap met de linker voet
55. Draai om en stamp met de hiel (rechts)
56. Stap naar voor, buig om naar beneden, weer af en stomp
57. Trek terug en duw (zeven zegels, zes gesloten)
58. Kruisende handen

3

Begin

59. Omarm de tijger en keer terug naar de berg
60. Stap op, rol terug, druk en duw
61. Enkelvoudige zweepslag (diagonaal)
62. Scheid de manen van de mustang (rechts)
63. Scheid de manen van de mustang (links)
64. Scheid de manen van de mustang (rechts)
65. Grijp de mus bij de staart
66. Enkelvoudige zweepslag
67. De mooie dame werkt aan het weefgetouw (links)
68. De mooie dame werkt aan het weefgetouw (rechts)
69. De mooie dame werkt aan het weefgetouw (links)
70. De mooie dame werkt aan het weefgetouw (rechts)
71. Grijp de mus bij de staart
72. Enkelvoudige zweepslag
73. Wuif de handen als wolken (links)
74. Wuif de handen als wolken (rechts)
75. Enkelvoudige zweepslag
76. De slang kruipt neer (diepe enkelvoudige zweepslag)
77. De gouden haan staat op één been (rechts)
78. De gouden haan staat op één been (links)

Middendeel

79. Stap terug om de aap weg te duwen (rechts)
80. Stap terug om de aap weg te duwen (links)
81. Stap terug om de aap weg te duwen (rechts)
82. Diagonaal vliegen
83. Til de hand op
84. De kraanvogel spreidt zijn vleugels
85. Borstel knie (links)
86. Raap de naald op de bodem van de zee
87. Waaier door de rug
88. De witte slang draait zich om en spuwt gif
89. Stap naar voor, buig om naar beneden, weer af en stomp
90. Stap op, rol terug, druk en duw
91. Enkelvoudige zweepslag
92. Wuif de handen als wolken (links)
93. Wuif de handen als wolken (rechts)
94. Enkelvoudige zweepslag

Eindeel

95. Hoog klop je op het paard
96. Doordringende palm
97. Draai om en stamp met de hiel (rechts)
98. Stap voorwaarts en stomp in het kruis
99. Stap op, rol terug, druk en duw
100. Enkelvoudige zweepslag
101. De slang kruipt neer (diepe enkelvoudige zweepslag)
102. Stap naar voren, op de zeven sterren van de Grote Beer
103. Stap terug om de tijger te berijden
104. Lotus
105. Schiet de tijger met een boog
106. Stap naar voor, buig om naar beneden, weer af en stomp
107. Trek terug en duw (zeven zegels, zes gesloten)
108. Kruisende handen en sluiten

YANG LANGE VORM: OVERZICHT

Deel 1

Opgelet: 2 maal extra borstel knie

Deel 2

2. *Begin*

3. ***Middendeel***

4. *Eindeel*

3 trappen

trap, raak de tijger, trap

trap, sla de oren met de vuisten, trap

Einde

Deel 3

5. *Begin*

Paardjes

Weefgetouw

Wolkjes

6. ***Middendeel***

Opgelet: variatie "de slang spuwt gif"

7. *Eindeel*

Tussenstukje

Einde