



YANG-STIL

DIE KURZFORM IN DREI ABSCHNITTE UNTERTEILT

TEIL 1

Teil der Erde (15 Stellungen x 16 Wdh.)

1. Anfang
2. Wecke das Chi
3. Fasse den Vogel beim Schwanz - **Abwehr nach L.**
4. Fasse den Vogel beim Schwanz - **Abwehr nach R.**
5. Fasse den Vogel beim Schwanz - **Zurückrollen**
6. Fasse den Vogel beim Schwanz - **Drücken**
7. Fasse den Vogel beim Schwanz - **Stoßen**
8. Peitsche
9. Hände heben
10. Schulterstoß
11. Storch breitet die Flügel aus
12. Linkes Knie streifen
13. Spiele die Laute – **linkes Knie Streifen**
14. Fauststoß - **Stoßen**
15. Hände kreuzen

TEIL 2

Teil des Himmels (15 Stellungen x 29 Wdh.)

16. Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
Fasse den Vogel beim Schwanz - **Zurückrollen**
Fasse den Vogel beim Schwanz - **Drücken**
Fasse den Vogel beim Schwanz - **Stoßen**
Peitsche
17. Faust unterm Ellenbogen
18. Schritt zurück und den Affen abwehren - **rechts**
19. Schritt zurück und den Affen abwehren - **links**
Schritt zurück und den Affen abwehren - **rechts**
20. Diagonales Fliegen
21. Wolkenhände - **links**
22. Wolkenhände - **rechts**
Wolkenhände - **links**
Wolkenhände - **rechts**
Wolkenhände - **links**
Peitsche
23. Gehockte Peitsche
24. Goldener Hahn steht auf einem Bein - **rechts**
25. Goldener Hahn steht auf einem Bein - **links**
26. Rechten Fuß heben
27. Linken Fuß heben
28. Drehungen und Stoß mit der linken Ferse
Linkes Knie streifen
29. Rechtes Knie streifen
30. Schritt vor und Fauststoß in den Meeresgrund
Fasse den Vogel beim Schwanz – **Abwehren nach rechts**
Fasse den Vogel beim Schwanz - **Zurückrollen**
Fasse den Vogel beim Schwanz - **Drücken**
Fasse den Vogel beim Schwanz - **Stoßen**
Peitsche

TEIL 3

Teil des Menschen (7 Stellungen x 19 Wdh.)

31. Schöne Frau am Webstuhl - **links**
32. Schöne Frau am Webstuhl - **rechts**
Schöne Frau am Webstuhl - **links**
Schöne Frau am Webstuhl - **rechts**
Fasse den Vogel beim Schwanz – **Abwehren nach links**
Fasse den Vogel beim Schwanz – **Abwehren nach rechts**
Fasse den Vogel beim Schwanz - **Zurückrollen**
Fasse den Vogel beim Schwanz - **Drücken**
Fasse den Vogel beim Schwanz - **Stoßen**
Peitsche
Gehockte Peitsche
33. Stoß zu den sieben Sternen
34. Schritt zurück und den Tiger reiten
35. Drehung und mit dem Bein über Lotus streifen
36. Bogen spannen und den Tiger schießen
Fauststoß
Stoßen
Hände kreuzen
37. Abschluß