

Alte Yang-Kurzform mit 37 Bewegungsabfolgen

Teil 1	
01 Open the feet (beginning)	Öffne die Füße
02 Raise Qi	Energie wecken
03 Ward off right & ward off left	Abwehr rechts & Abwehr links
04 Grasp bird's tail - ward off	Des Vogels Schwanz fassen - Abwehr
05 Grasp bird's tail - pull back	Des Vogels Schwanz fassen - Zurückziehen
06 Grasp bird's tail - press	Des Vogels Schwanz fassen - Drücken
07 Grasp bird's tail - push	Des Vogels Schwanz fassen - Stossen
08 Single whip	Einfache Peitsche
09 Raise hands	Hebe die Hände
10 Shoulder stroke	Schulterstoss
11 White crane spreads it's wings	Der weisse Kranich breitet seine Flügel aus
12 Brush knee left & twist step	Knie streifen links und Drehschritt
13 Play the pipa	Pipa spielen
Brush knee left & twist step	Knie streifen links und Drehschritt
14 Step up block, parry & punch	Schritt vorwärts, blockieren, parieren und Fauststoss
15 Apparent closing	Scheinbares Schliessen
16 Cross hands	Kreuze die Hände
Teil 2	
17 Carry Tiger to mountain	Trage den Tiger zum Berg
Grasp bird's tail - pull back (5)	Des Vogels Schwanz fassen - Zurückziehen
Grasp bird's tail - press (6)	Des Vogels Schwanz fassen - Drücken
Grasp bird's tail - push (7)	Des Vogels Schwanz fassen - Stossen
Diagonal single whip (8)	Diagonale, einfache Peitsche
18 Daoist immortal flaps sleeves	Der unsterbliche Daoist wedelt mit seinen Ärmeln
Fist under elbow	Die Faust ist unter dem Ellbogen
19 Step back & repulse monkey 1st right (total 5x)	Schritt zurück und den Affen abwehren, das erste Mal nach rechts (5x)
20 Step back & repulse monkey 1st left	Schritt zurück und den Affen abwehren, das erste Mal nach links
21 Slanting flying	Schräges Fliegen / dem wilden Pferd seine Mähne kämmen
22 Wave hands like clouds - 1st right (total 7x)	Die Hände ziehen wie Wolken, das erste Mal nach rechts (7x)
23 Wave hands like clouds - 1st left	Die Hände ziehen wie Wolken, das erste Mal nach links
Single whip (8)	Einfache Peitsche
24 Snake creeps down	Die Schlange kriecht nach unten / gehockte Peitsche
25 Golden cock stands on left leg	Der goldene Hahn steht auf dem linken Bein
26 Golden cock stands on right leg	Der goldene Hahn steht auf dem rechten Bein
27 Separation of right leg	Den rechten Fuss heben (Kick)
28 Separation of left leg	Den linken Fuss heben (Kick)
29 Turn and kick with sole	Drehung und Stoss mit der Sohle (Fersentritt)
Brush knee left & twist step	Knie streifen links und Drehschritt
30 Brush knee right & twist step	Knie streifen rechts und Drehschritt
31 Step bend & punch	Schritt, beugen und Fauststoss
Grasp bird's tail - ward off (4)	Des Vogels Schwanz fassen - Abwehr
Grasp bird's tail - pull back (5)	Des Vogels Schwanz fassen - Zurückziehen
Grasp bird's tail - press (6)	Des Vogels Schwanz fassen - Drücken
Grasp bird's tail - push (7)	Des Vogels Schwanz fassen - Stossen
Single whip (8)	Einfache Peitsche
Teil 3	
32 Fair lady works at shuttles - corner 1	Die schöne Dame arbeitet an den Webstühlen, 1. Ecke
33 Fair lady works at shuttles - corner 2	Die schöne Dame arbeitet an den Webstühlen, 2. Ecke
Fair lady works at shuttles - corner 3	Die schöne Dame arbeitet an den Webstühlen, 3. Ecke
Fair lady works at shuttles - corner 4	Die schöne Dame arbeitet an den Webstühlen, 4. Ecke
Ward off left (3)	Abwehr links
Grasp bird's tail - ward off (4)	Des Vogels Schwanz fassen - Abwehr
Grasp bird's tail - pull back (5)	Des Vogels Schwanz fassen - Zurückziehen
Grasp bird's tail - press (6)	Des Vogels Schwanz fassen - Drücken
Grasp bird's tail - push (7)	Des Vogels Schwanz fassen - Stossen
Single whip (8)	Einfache Peitsche
Snake creeps down (24)	Die Schlange kriecht nach unten / gehockte Peitsche
34 Step up to form seven stars	Hinaufsteigen um sieben Sterne zu bilden
35 Retreat to ride tiger	Ziehe Dich zurück um den Tiger zu reiten
36 Turn & sweep lotus with leg	Drehe und streife den Lotus mit dem Bein
37 Shoot tiger with bow	Den Tiger mit einem Bogen schießen
Step up block, parry & punch (14)	Schritt vorwärts, blockieren, parieren und Fauststoss
Apparent closing (15)	Scheinbares Schliessen
Cross hands (16)	Kreuze die Hände
Close the feet	Schliesse die Füße