

Hemelberg TaijiSanShou : vormschema

BEGINHOUDING en BEGROETING

A

1. Stap voorwaarts en stoot (JingBu Chui)
3. Slag met de onderarm (Heng LieShou)
5. Trek terug en breek de linker arm (CheBu Jue Pi)
7. Draai het lichaam en duw met beide handen (ZhuanShen An)
9. Stoot naar het kruis met een vuist (ZhiDang Chui)
11. Bliksem door de rug (Shan TongBei)
13. Til de handen op en hak in nek (Ti Shou)
15. Draai het lichaam en splijt (PiShen Chui)
17. Stap rechts uit en sla de tijger (CheBuYou DaHu)
19. Zweeps slag (Dan Bian)
21. Stap voorwaarts en stoot met de linkerschouder (Zuo Kao)
23. De wind dringt beide oren binnen (ShuangFeng GuanEr)
25. Links schuin vliegen (Zuo XieFei)
27. Rechts schuin vliegen (You XieFei)
29. Bliksem door de rug (Shan TongBei)
31. Span de boog en schiet de tijger (WangGong SheHu)
33. Stoot van onder de elleboog (ZhouDi Chui)
35. Stap terug en duw de aap (DaoNian Hou)
37. Pak een naald van de bodem van de zee (HaiDi Zhen)
39. Duw terug (Hui Ji)

B

2. Stap achterwaarts, weer af en stoot (TuiBu Chui)
4. Een wild paard schudt zijn manen (YeMa FengZhong)
6. Draai het lichaam en stoot met de linkerschouder (ZhuanShen ZuoKao)
8. Spreid de armen en stamp (FengShou DengJiao)
10. Stap voorwaarts en haal neer met arm (ShangBu CaiLie)
12. Stoot met de rechter elleboog (You DaZhou)
14. Draai het lichaam en duw met beide handen (ZhuanShen An)
16. Breek de rechter arm (Jue YouPi)
18. Draai het lichaam, trek achterwaarts uitstappend (CheBu Lu)
20. Slag met de arm (Cuo ZuoPi)
22. Draai het lichaam en duw met beide handen (ZhuanShen An)
24. Dubbele afweer en schouderstoot (FengShou Kao)
26. De slang maakt een neerwaartse beweging (SheShen XiaShi)
28. Links sla de tijger (Zuo DaHu)
30. Bespeel de luit (ShouHui PiPa)
32. Draai het lichaam en sla met de zweep (Dan Bian)
34. De witte kraanvogel spreidt zijn vleugels (BaiHe LiangChi)
36. Volg stappend de Grote Beer (QiXing Chui)
38. Stoot met de rechter schouder (You Kao)
40. Pak de tijger en stuur hem terug naar de berg (BaoHu GuiShan)

AFSLUITEN