

TaiJiQuan 108 / Yang Tian Shan Zhong Jiao
Yang Hemelberg middenvorm

Eerste deel	Tweede deel	Derde deel
WuJi ZhanZhuang Wuji stance / [xin pin qi he]	BaoHu Guishan Pak de tijger en gooi hem naar de berg	BaoHu Guishan Pak de tijger en gooi hem naar de berg
Taiji ZhanZhuang Taiji stance / [instappend]	LanZhai Lu Trek terug	LanZhai Lu Trek terug
LanZhai Peng Stretch en breed uit	LanZhai Peng Stretch en breed uit	LanZhai Peng Stretch en breed uit
LanZhai Lu Trek terug	LanZhai Lu Trek terug	LanZhai Lu Trek terug
LanZhai Ji Wringen	LanZhai Ji Wringen	LanZhai Ji Wringen
LanZhai An Duwen (tegen de berg)	LanZhai An Duwen (tegen de berg)	LanZhai An Duwen (tegen de berg)
Dan Bian Enkele zweep	Dan Bian Open enkele zweep	Dan Bian Enkele zweep
Ti Shou Hef de hand	ZhouDi Chui Stoot van onder de elleboog	Yema FenZhong Het wilde paard schudt zijn manen (rechts)
BaiHe LiangChi Witte kraanvogel spreidt zijn vleugels	DaoNian Hou A Stap terug en duw de aap weg (links)	Yema FenZhong Het wilde paard schudt zijn manen (links)
LouXi AoBu Veeg de knie (links)	DaoNian Hou B Plet de neus van de aap (rechts)	Yema FenZhong Het wilde paard schudt zijn manen (rechts)
ShouHui Pipa Speel de luit	DaoNian Hou A+B Aap (rechts-links)	Kao Schouderstoot
LouXi AoBu Veeg de knie (links)	DaoNian Hou A+B Aap (links-rechts)	LanZhai Peng Stretch en breed uit
LouXi AoBu Veeg de knie (rechts)	Xie Fei Schuin vliegen	LanZhai Lu Trek terug
LouXi AoBu Veeg de knie (links)	Ti Shou Hef de hand	LanZhai Ji Wringen
ShouHui Pipa Speel de luit	BaiHe LiangChi Witte kraanvogel spreidt zijn vleugels	LanZhai An Duwen (tegen de berg)
LouXi AoBu Veeg de knie (links)	LouXi AoBu Veeg de knie (links)	Dan Bian Enkele zweep
Ban Lan Chui A Keizerlijke concubine stance	Haidi Zhen Haal de naald van de bodem van de zee	Yun ChuanSuo De Jade dame weeft (links)
Ban Lan Chui B Wring - Blokkeer - Stoot	Shan Tong Bei De bliksem waaiert driemaal door de rug	Yun ChuanSuo De Jade dame weeft (rechts)
RuFeng SiBi Bescherm de voorkant van het lichaam	PiShen Chui Neerwaartse vuistslag	Yun ChuanSuo De Jade dame weeft (links)
ShiZi Shou A Grijp de aarde	Ban Lan Chui Keizerlijke concubine stance	Yun ChuanSuo De Jade dame weeft (rechts)
ShiZi Shou B Kruis de handen	LanZhai Peng Stretch en breed uit	LanZhai Peng Stretch en breed uit
	LanZhai Lu Trek terug	LanZhai Lu Trek terug
	LanZhai Ji Wringen	LanZhai Ji Wringen
	LanZhai An Duwen (tegen de berg)	LanZhai An Duwen (tegen de berg)
	Dan Bian Enkele zweep	Dan Bian Enkele zweep
	Yun Shou A Hef je tegenstander op (links)	Yun Shou A Hef je tegenstander op (links)
	Yun Shou B Wuif de handen als wolken (links)	Yun Shou B Wuif de handen als wolken (links)
	Yun Shou A+B Wolken (rechts)	Yun Shou A+B Wolken (rechts)
	Yun Shou A+B Wolken (links)	Yun Shou A+B Wolken (links)
	Dan Bian Enkele zweep	Dan Bian Enkele zweep
	Gao TanMa Verkenner op de heuvel	Dan Bian XiaShi De slang grijpt haar prooi
	Chuan Zhang Lopen tussen de boomstronken	JinJi DuLi Gouden haan staat op één been (links)
	Fen Jiao Zijdelingse trap (rechts)	JinJi DuLi Gouden haan staat op één been (rechts)
	Fen Jiao Zijdelingse trap (links)	DaoNian Hou A Stap terug en duw de aap weg (links)
	Deng Jiao Voorwaartse trap (links)	DaoNian Hou B Plet de neus van de aap (rechts)
	LouXi AoBu Veeg de knie (links)	DaoNian Hou A+B Aap (rechts-links)
	LouXi AoBu Veeg de knie (rechts)	DaoNian Hou A+B Aap (links-rechts)
	Zai Chui Lage vuistsloot	Xie Fei Schuin vliegen
	PiShen Chui Keer en stoot	Ti Shou Hef de hand
	Ban Lan Chui Keizerlijke concubine stance	BaiHe LiangChi Witte kraanvogel spreidt zijn vleugels
	Deng Jiao Voorwaartse trap (rechts)	LouXi AoBu Veeg de knie (links)
	Da Hu Sla de tijger (links)	Haidi Zhen Haal de naald van de bodem van de zee
	Da Hu Sla de tijger (rechts)	Shan Tong Bei De bliksem waaiert driemaal door de rug
	Deng Jiao Voorwaartse trap (rechts)	PiShen Chui Neerwaartse vuistslag
	ShuanFeng Guaner Stoot op de slapen	Ban Lan Chui Keizerlijke concubine stance
	Deng Jiao Voorwaartse trap (links)	LanZhai Peng Stretch en breed uit
	Deng Jiao Voorwaartse trap (rechts)	LanZhai Lu Trek terug
	Ban Lan Chui A Keizerlijke concubine stance	LanZhai Ji Wringen
	Ban Lan Chui B Wring - Blokkeer - Stoot	LanZhai An Duwen (tegen de berg)
	RuFeng SiBi Bescherm de voorkant van het lichaam	Dan Bian Enkele zweep
	ShiZi Shou A Grijp de aarde	Yun Shou A Hef je tegenstander op (links)
	ShiZi Shou B Kruis de handen	Yun Shou B Wuif de handen als wolken (links)
		Yun Shou A+B Wolken (rechts)
		Yun Shou A+B Wolken (links)
		Dan Bian Enkele zweep
		Gao TanMa Verkenner op de heuvel
		BaiShe TuXin De witte slang steekt zijn tong uit
		Deng Jiao Keer en voorwaartse trap rechts
		LouXi AoBu Veeg de knie (rechts)
		ZhiDang Chui Stoot naar het kruis
		LanZhai Peng Stretch en breed uit
		LanZhai Lu Trek terug
		LanZhai Ji Wringen
		LanZhai An Duwen (tegen de berg)
		Dan Bian Enkele zweep
		Dan Bian XiaShi De slang grijpt haar prooi
		QiXing Chui Schaararmen
		TuiBu KuaHu Stap op de tijgerrug
		BaiLian Tui Zijdelingse trap als een wuivende lotus
		Wang Gong SheHu Span de boog en schiet de tijger
		Ban Lan Chui A Keizerlijke concubine stance
		Ban Lan Chui B Wring - Blokkeer - Stoot
		RuFeng SiBi Bescherm de voorkant van het lichaam
		ShiZi Shou A Grijp de aarde
		ShiZi Shou B Kruis de handen
		WuJi ZhanZhuang Wuji stance / Sluiten van de vorm