

Figuren 22- 65, Details:

22 **Den Tiger umarmen**

Gewicht ist auf beiden Füßen, TT N, B N,

22.1 *Gewicht auf rechts verlagern, LF 45° eindrehen (FS NO); LH*

(Yang) geht unter die rechte (Yin) „Ball“; *Gewicht auf links*

verlagern / TT dreht 135° nach rechts (SO) / linker Arm schwingt

aus / *kommt RF hinter das linke Knie; Schritt mit rechts (FS SO);*

Gewicht auf rechts verlagern / linker Arm „push“ in die Ecke (SO) /

RH Kniestreifen; *LF 45° eindrehen (FS O);*

22.2 RH heben (Handgelenk locker), Hände drehen „Ball“; weiter mit;

23 **Lui - Jai - On**

24 **Yin Yang Fisch**

25 **Push in die Diagonale**

Gewicht ist auf rechts, TT O, B O,

LH kommt vor linke Schulter / RH kommt vor rechte Schulter (HF

nach aussen, Arme bilden Kreis), *LF kommt hinter das rechte*

Knie; TT dreht 135° nach links (NW); Schritt mit links (FS NW);

Gewicht auf links verlagern / mit runden Armen (Halshöhe) „push“

in die Ecke (NW), *RF 45° eindrehen (FS nach N);*

26 **Faust unter Ellenbogen**

Gewicht ist auf links, TT NW, B NW,

RF parallel zum linken aufsetzen / Handkreis leicht anheben

(Stirnhöhe); *Gewicht auf rechts verlagern* / TT 45° nach links

drehen (W) *LF auf FS mitdrehen; leerer Schritt mit Links auf*

die Ferse; linker Arm nach vorn (W) strecken (Yang-Hand) / RH

zur Faust ballen; Faust kommt im Bogen unter linken Ellenbogen;

27 5 Affen

Gewicht ist auf rechts, TT W, B W,

27.1 1. Affe

TT 45° nach rechts (NW) drehen / Faust öffnen; beide HF nach oben drehen (Yang); rechter Arm schwingt aus (Handgelenke in Schulterhöhe); RH kommt am Ohr vorbei / TT dreht 45° nach links (W) / *LF 45° ausdrehen / Schritt mit links zurück (FS SW)*;

Gewicht auf links verlagern / LH (Yang) zur Hüfte ziehen / rechter Arm „push“ nach vorn (W); *RF auf Ferse 45° eindrehen (FS W)*;

27,2 2. Affe:

TT 45° nach links (SW) drehen / linker Arm schwingt aus (Handgelenke in Schulterhöhe); LH kommt am Ohr vorbei / TT dreht 45° nach rechts (W); *RF 45° ausdrehen / Schritt mit rechts zurück (FS NW)*; *Gewicht auf rechts verlagern* / RH (Yang) zur Hüfte ziehen / linker Arm „push“ nach vorn (W), *LF auf Ferse 45° eindrehen (FS W)*;

27.3 3. Affe;

27.4 4. Affe;

27.5 5. Affe (die Kette endet stets mit einem ungeraden Affen);

28 Drehung und Flug in die Diagonale

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

28.1 TT 45° nach links (NW) drehen / LH drehen (Yin) und auf Brusthöhe heben / RH drehen (Yang) und unter die linke bringen „Ball“; *RF kommt hinter das linke Knie*; TT 135° nach rechts (N) drehen;

28.2 *Schritt mit rechts (FS N)*, *Gewicht auf rechts verlagern* / *LF 90° eindrehen (FS NW)* / fliegt RH (Yang) in die Diagonale (NO) / LH (Yin) kommt zur Hüfte;

28.3 *auf links zurück sitzen*; weiter mit;

29 Hände heben

30 **Lui**

31 **Ellenbogenstoss**

32 **Kranich**

33 **Kniestreifen links**

34 **Nadel auf den Meeresboden setzen**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

RF heben; an den linken heranzuführen; auf die gleiche Stelle

zurücksetzen; zurücksitzen auf rechts (Hüfte gerade) / RH zum

Körper ziehen (F nach oben), *LF leerer Schritt auf die Spitze*; RH

drehen (F nach unten) / mit RH nach unten stechen (Handgelenk

Kniehöhe) / LH (Yin) bleibt beim Kniestreifen;

35 **Fächer**

Gewicht ist auf rechts, TT W, B W,

TT dreht etwas nach rechts / LH bildet „Tigermaul“ und berührt

(frisst) rechtes Handgelenk (Hände auf Kniehöhe), TT zurück-

drehen (W); *LF heben; Schritt mit links nach vorn (FS W), Gewicht*

auf links verlagern / Arme heben und auseinanderziehen zum

„Fächer“ (RH über rechter Schläfe, Arm rund, HF nach aussen,

LH „push“ nach vorn (W);

36 **Drehung und Faustschlag**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

RH zur Faust ballen und vor die Brust senken (Daumen zum

Körper) / *LF auf der Ferse 90° eindreihen (FS N)*; TT 90° nach

rechts drehen (N) / wird linker Arm rund (linker Daumen berührt

rechten Ellenbogen aussen, HF nach aussen); *RF kommt hinter*

linkes Knie; TT dreht weiter nach rechts; *Schritt mit rechts (FS O)*,

Gewicht auf rechts verlagern / runder Faustschlag nach vorn / *LF*

45° eindrehen (FS NO) / Faust an die rechte Hüfte zurücknehmen
/ LH „push“ nach vorn (O);

37 **Kinnhacken**

Gewicht ist auf rechts, TT O, B O,

LH etwas zurück nehmen / rechte Faust kommt im Schwung hoch zum Kinnhacken; weiter mit;

38 **Pan - lan - chui**

39 **Türe öffnen**

40 **Schritt mit links und Flug in die Diagonale**

Gewicht ist auf links, TT O, B O,

40.1 LH geht unter rechten Arm zur rechten Ellenbogenaussenseite (HF nach aussen, F nach oben); Faust öffnen (Yin-Hand);

zurücksitzen auf rechts / TT 45° nach rechts drehen (SO); Hände (Yin) nach unten zum rechten Knie ziehen (Arme werden rund, Knie zwischen beiden Händen); LF 45° ausdrehen (FS NO) / LH drehen (Yang Hand): Gewicht auf links verlagern / TT dreht 90° nach links (NO) / LH fliegt in die Ecke (NO) / geht RH (Yin) neben die Hüfte;

40.2 LH sinkt (Schulterhöhe) und dreht (Yin) / RH kommt unter die linke (Hüfthöhe) und dreht (Yang) „Ball“; *RF heben und an den linken führen; TT 45° nach rechts (O) drehen; Schritt mit rechts (FS O); Gewicht auf rechts verlagern;* weiter mit;

41 **Peng nach Osten**

42 **Lui - Jai – On**

43 **Yin Yang Fisch**

44 **Peitsche**

45 **4 Wolken**

Gewicht ist auf links, TT W, B W, Peitschenarm NO,

45.1 *LF 90° eindrehen (FS N)*; TT 90° nach rechts drehen (N, linker Arm dreht mit, rechter bleibt stehen); Haken öffnen (Yin-Hand) und im Bogen unter die linke bringen (LH Schulterhöhe, RH Hüfthöhe); Hände nach aussen drehen (berühren grossen „Ball“, F nach unten bzw. oben); RF parallel zum linken zurück setzen (schulterbreit):

45.2 1. Wolke:

Hände wechseln (RH auf Mundhöhe heben „Spiegel“ / LH (Yin) senken (steigende Hand ist innen); *Gewicht auf rechts verlagern (Hände kommen mit)*; Hände nach aussen drehen (berühren grossen „Ball“), Hände wechseln (LH auf Mundhöhe heben „Spiegel“ / RH (Yin) senken (steigende Hand ist innen), *Schritt mit links nach links (W, Füsse parallel)*; *Gewicht auf links verlagern (Hände kommen mit)*; *rechten Fuss schulterbreit parallel zum linken aufsetzen*; Hände drehen (berühren grossen „Ball“....);

45.3 weitere Wolken;

analog Wolke 1 (die Kette endet stets nach der Wolke die das linke Bein belastet); weiter mit;

46 **Peitsche**

47 **Das Pferd locken**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

Haken lösen; beide HF nach oben drehen (Yang); *zurücksitzen auf rechts* / RH geht am Ohr vorbei / LH dreht (Yin) und kommt flach vor den Körper / RH (Yin) geht mit Handkantenschlag nach vorn (W) / *LF leerer Schritt auf die Spitze*;

48 **Kick mit rechtem Aussenrist**

Gewicht ist auf rechts, TT W, B W;

Schritt mit links (FS SW); Gewicht auf links verlagern / TT 45°

nach links (SW) drehen; LH (Yin) sinkt und dreht (Yang) über linkem Knie / kommt RH (Yin) über die linke „Ball“; runder Schlag mit rechts in die Ecke (NW); RH kommt im Bogen zurück und berührt aussen den linken Arm (Handgelenke berühren sich, Hände bilden einen „Vogel“); Hände heben (über den Kopf) / Körper aufrichten; Hände trennen und ausbreiten (HF nach aussen) / *Standbein strecken; Kick mit rechtem Aussenrist;*

49 **Kick mit linken Aussenrist**

Gewicht ist auf links, TT SW, B SW,

Standbein beugen / RF kommt hinter linkes Knie; RH nach

innen drehen; TT 90° nach rechts (NW) drehen, *Schritt mit rechts (FS NW); Gewicht auf rechts verlagern /* sinkt RH (Yin) über rechtes Knie / kommt LH (Yin) über die rechte „Ball“; runder Schlag mit links in die Ecke (SW); LH kommt im Bogen und berührt aussen den rechten Arm (Handgelenke berühren sich, Hände bilden einen „Vogel“); Hände heben (über den Kopf) / Körper aufrichten; Hände trennen und ausbreiten (HF nach aussen) / *Standbein strecken; Kick mit linkem Aussenrist;*

50 **Drehung und Kick mit linker Ferse**

Standbein ist gestreckt, linkes Knie h oben, TT NW, B NW,

- 50.1 HF nach innen drehen / *mit Armen und linkem Bein Anlauf nehmen; Körper auf der Ferse gestrecktes Standbein 180° nach links drehen (TT und FSRF SO); TT 45° weiter nach links drehen (O) / rechter Arm schliesst (berührt aussen den linken Arm), Hände nach aussen drehen; Arme öffnen und ausbreiten; gerader*

Kick mit linker Ferse nach O; Standbein beugen / Oberkörper einknicken (linkes Knie bleibt waagrecht oben);

50.2 linker Ellenbogen geht zum linken (hochgezogenen) Knie (Unterarm waagrecht, Yin-Hand), RH schwingt aus, geht am Ohr vorbei / *Schritt mit links (FS O); Gewicht auf links verlagern*; RH „push“ nach vorn (O) / *LF 45° ausdrehen (FS NO)*; weiter mit;

51 **Kniestreifen links und rechts**

52 **Schritt mit links und tiefer Box**

Gewicht ist auf rechts, TT O, B O,

RF 45° ausdrehen (FS SO); TT etwas nach rechts drehen / RH

(Yin-Hand) kommt neben rechte Hüfte / linker Unterarm kommt waagrecht vor den Körper (Bauchhöhe), TT gerade drehen / RH

zur Faust ballen; *LF heben und an den rechten führen, Schritt mit links (FS O), Gewicht auf links verlagern* / linke Hand Kniestreifen / rechte Faust senkrecht nach unten boxen; weiter mit;

53 **Drehung und Faustschlag**

54 **Kinnhacken**

55 **Pan - lan - chui**

56 **Kick mit rechter Ferse**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

LH geht unter rechten Arm durch zur Ellenbogenaussenseite (HF nach aussen); Faust öffnen; beide Hände drehen (Yin-Hände);

zurücksitzen auf rechts / Hände nach unten zum rechten Knie

ziehen (Arme rund, Knie in der Mitte); *LF 45° ausdrehen (SW)*;

Gewicht auf links verlagern / LH drehen (Yang) / „fliegt“ LH in die Diagonale (SW); linker Arm wird rund / HF nach innen drehen /

rechter Arm schliesst; Hände nach aussen drehen; Arme öffnen und ausbreiten; *Standbein strecken / gerader Kick mit rechter Ferse nach W;*

57 **Buddha-Hand**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

Standbein beugen; RF kommt hinter linkes Knie / TT dreht 45° nach links (SW) / kommt RH vor die Brust „Buddha-Hand“ (F nach oben); RF schulterbreit parallel zum linken aufsetzen (FS SW); Gewicht auf rechts verlagern / TT 45° nach rechts drehen (W) / Arme strecken, „push“ mit beiden Händen (Yin) nach vorn (W);

58 **Den Tiger schlagen**

Gewicht ist auf rechts, TT W, B W,

58.1 LH drehen (Yin) und senken (Höhe TT) / RH kommt über die linke „Ball“; TT 90° nach links drehen (SO) / Hände zu Fäusten ballen; *Schritt mit links in die Diagonale (FS SO) / Gewicht auf links verlagern / dreht TT 45° nach links (SO); linke Faust steigt vor linke Schläfe / rechte Faust kommt vor die Brust (Unterarm waagrecht) / RF 45° eindrehen (FS S);*

58.2 *LF 90° eindrehen (FS SW); TT 135° nach rechts drehen (W) / Fäuste öffnen „Ball“ / RF hinter linkes Knie bringen; TT dreht 45° weiter nach rechts (NW); Schritt mit rechts (FS NW) / beide Hände zu Fäusten ballen; Gewicht auf rechts verlagern (FS NW) / steigt rechte Faust vor die rechte Schläfe / kommt linke Faust vor die Brust (Unterarm waagrecht); LF 45° eindrehen (FS W):*

59 **Kick mit rechter Ferse**

Gewicht ist auf rechts, TT NW, B NW,

Fäuste öffnen, Hände wechseln (linker Arm „peng“ rechte Hand

im Kreis senken) / *LF 45° ausdrehen (FS SW)*; TT 45° nach links drehen (W); *Gewicht auf links verlagern*; RH schliesst; Hände nach aussen drehen, Arme öffnen und ausbreiten / *Standbein strecken; gerader Kick mit rechter Ferse nach W*;

60 Mit den Fäusten die Ohren des Gegners treffen

Standbein ist gestreckt, rechtes Knie h oben, TT W, B W, HF nach innen drehen / TT 45° nach rechts drehen (NW) / Arme werden rund (Hände kommen fast zusammen); *Standbein beugen* / Armkreis senken zum rechten Knie (Knie in der Mitte); *Schritt mit rechts in die Diagonale (FS NW)* / beide Hände zu Fäusten ballen; *Gewicht auf rechts verlagern* / Fäuste auf Ohrhöhe (des Gegners) steigen lassen;

61 Kick mit linker Ferse

Gewicht ist auf rechts, TT NW, B NW, Fäuste öffnen, rechter Arm schliesst; Hände nach aussen drehen; Arme öffnen und ausbreiten, *Standbein strecken, Kick mit linker Ferse nach NW*;

62 Drehung und Kick mit rechter Ferse

Gewicht ist auf rechts, TT NW, B NW, *Standbein gestreckt, linker Oberschenkel h (NW)*,

62.1 LH nach innen drehen; *Anlauf nehmen, Körperdrehung (270°) auf dem rechten Fussballen nach rechts (SW)*; *Landung auf dem linken Fuss (FS SW, Gewicht auf links)*, *RF leerer Schritt (FS W)*: TT 45° weiter nach rechts drehen (W); rechter Arm schliesst; Hände nach aussen drehen, Arme öffnen und ausbreiten; *Standbein strecken, Kick mit rechter Ferse nach W*;

62.2 *Gewicht ist auf links*, TT W, B W, *Standbein gestreckt, rechter*

Oberschenkel h (W),

Standbein beugen / Oberkörper einknicken / rechter Ellenbogen berührt das rechte Knie (Unterarm waagrecht, LH FL); RH zur Faust ballen; *Schritt mit rechts nach vorn (FS W); Gewicht auf rechts verlagern* / Faustschlag nach vorn (W) / LH (Yin) neben die Hüfte; Faust an die Hüfte zurück nehmen / linke Hand „push“ nach W; weiter mit;

63 **Pan lan chui**

64 **Türe öffnen und schliessen**

65 **Hände kreuzen**

Ende Teil 2

Fortsetzung Teil 3, Mensch