

Figuren 66- 119, Details:

66 **Den Tiger umarmen**

67 **Lui - Jai - On**

68 **Yin Yang Fisch**

69 **Diagonale Peitsche**

70 **Wildpferd**

Gewicht ist auf links, Peitschenarm O, TT NW, B NW,

70.1 *LF 90° eindrehen (FS NO)*, TT 45° nach rechts drehen (N) (linker Arm dreht mit, rechter bleibt stehen), LH (Yin) sinkt über das linke Knie / Haken auflösen; RH (Yin) kommt unter die linke; rechte Hand drehen (Yang, kleiner Ball), *RF heben und an den linken heranhelfen*; TT 90° nach rechts (O) drehen, *Schritt mit rechts in die Diagonale (FS SO)*; *Gewicht auf rechts verlagern* / RH (Yang) „fliegt“ in die Ecke (SO) / LH (Yin) kommt zur Hüfte; *LF 45° eindrehen (FS O)*;

70.2 RF etwas ausdrehen / RH drehen (wird Yin); sinkt über das rechte Knie; LH (Yin) kommt unter die rechte und dreht (kleiner Ball), *LF heben und an den rechten heranhelfen*, *Schritt mit links in die Diagonale (FS NO)*; *Gewicht auf links verlagern* / LH Yang) „fliegt“ in die Ecke (NO) / RH (Yin) kommt zur Hüfte; *RF 45° eindrehen (FS O)*;

70.3 LF etwas ausdrehen / LH drehen (wird Yin); sinkt über das linke Knie; RH (Yin) kommt unter die linke und dreht (kleiner Ball), *RF heben und an den linken heranhelfen*, *Schritt mit rechts in die Diagonale (FS SO)*; *Gewicht auf rechts verlagern* / RH Yang) „fliegt“ in die Ecke (SO) / LH (Yin) kommt zur Hüfte; *LF 45° eindrehen (FS O)*;

70,4 RF 90° eindrehen (NO), TT 90° nach links drehen (N) / rechter

gestreckter Arm (Yang-Hand) dreht mit zum Handkantenschlag nach N; RH drehen (Yin) und etwas zurücknehmen / LH kommt unter die rechte „Ball“ / *LF heben und an den rechten herañführen, Schritt mit links nach vorn (N), Gewicht auf links verlagern* / LH steigt zum „Spiegel“ (Gesichtshöhe) / rechte Hand kommt neben rechten Oberschenkel; weiter mit;

71 **Drehung und Peng nach O**

72 **Lui - Jai - On**

73 **Yin Yang Fisch**

74 **Peitsche**

75 **Fair Lady**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

75.1 *LF 90° eindrehen (FS N); RF kommt hinter linkes Knie* / TT dreht 90° nach rechts (N, linker Arm folgt, Peitschenarm (NO) bleibt stehen); *RF 90° zum linken aufsetzen (FS O, rechte Ferse auf Höhe linke FS)*; TT und linker Arm drehen 45° weiter nach rechts (NO) / dreht Peitschenarm 45° nach links (N); LH (Yin) unter rechten Ellenbogen durchschieben, weiter schieben, bis sich die Ellenbogen berühren / Haken auflösen (Yin-Hand) / beide Hände drehen (Yang-Hände); auseinander ziehen (rechte kommt an rechte Hüfte, linke wird Spiegel) *Gewicht auf rechts verlagern, LF anheben und an den rechten führen, Schritt mit links nach NO, Gewicht auf links verlagern*; LH nach aussen drehen zur FL / kommt RH zum „push“ nach vorn (NO);

75.2 LH sinkt rund auf Brusthöhe / rechter Arm wird rund und dreht RH zum „Ball“ (Ellenbogen gleiche Höhe, linke Hand ist innen); *LF 135° eindrehen (FS S); RF kommt hinter das linke Knie*; TT und Arme mit Ball drehen 90° nach rechts (S), *Schritt mit rechts in die*

- Diagonale NW*; TT und Arme mit Ball drehen 135° nach NW /
Gewicht auf rechts verlagern / dreht RH nach aussen zur FL / LH
 „push“ (nach vorn NW) / *LF 90° eindrehen (FS W)*,
- 75.3 RH sinkt rund auf Brusthöhe / linker Arm wird rund und dreht LH zum „Ball“ (Ellenbogen gleiche Höhe, rechte Hand ist innen), *LF anheben und hinter das rechte Knie führen*; TT und Arme drehen 90° nach links (SW); *Schritt mit links (FS SW)*, *Gewicht auf links verlagern* / dreht LH nach aussen zur FL / RH „push“ (nach vorn SW) / *RF 45° eindrehen (FS W)*;
- 75.4 LH sinkt rund auf Brusthöhe / rechter Arm wird rund und dreht RH zum „Ball“ (Ellenbogen gleiche Höhe, linke Hand ist innen); *LF 135° eindrehen (FS N)*; *RF kommt hinter das linke Knie*; TT und Arme mit Ball drehen 90° nach rechts (N), *Schritt mit rechts in die Diagonale SO*; TT und Arme mit Ball drehen 135° nach SO / *Gewicht auf rechts verlagern* / dreht RH nach aussen zur FL / LH „push“ (nach vorn SO) / *LF 90° eindrehen (FS O)*;
- 75.5 LH etwas zurücknehmen (Arme bilden horizontalen Kreis auf Brusthöhe); HF nach aussen drehen / *RF 90° eindrehen (FS NO)*; TT mit Armkreis 90° nach links drehen (N) / Hände drehen und senken zum „Ball“ (auf Zentrumshöhe); *LF heben und an den rechten heranzuführen*, *Schritt mit links (FS N)*; *Gewicht auf links verlagern* / linke Hand steigt zum „Spiegel“ / rechte Hand kommt neben rechten Oberschenkel;
 weiter mit:

76 **Drehung und Peng nach O**

77 **Lui - Jai - On**

78 **Yin Yang Fisch**

79 **Peitsche**

80 **3 Wolken**

81 **Peitsche**

82 **Schlange**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

RF etwas zurückschieben und 90° ausdrehen (FS NO), TT 45°

nach rechts drehen (NW); *zurücksitzen auf rechts, mit rechtem Bein in die Hocke gehen (Peitschenarm kommt mit), linker Arm berührt mit Ellenbogen das linke Knie (Hand zeigt zur linken Fusspitze), LF 45° eindrehen FS NW);*

83 **Goldener Fasan**

Gewicht ist auf rechts, TT NW, B W,

LF 90° auf der Ferse ausdrehen (FS SW); aufstehen / rechten

Fuss 90° eindrehen (FS NW), Gewicht auf links verlagern / TT 45°

nach links drehen (W) / LH sticht nach oben / *leerer Schritt mit rechts auf die FS* / Peitschenarm gestreckt zum Körper senken

(Haken berührt rechten Oberschenkel) / LH kommt von oben

zurück zur linken Hüfte / Haken auflösen; *linkes Bein strecken /*

rechtes Knie heben / sticht RH H nach oben (rechter Ellenbogen

über rechtem Knie, Daumen zeigt zur Stirn, F nach oben); *RF mit*

gestrecktem Bein schräg zurücksetzen (FS NW); Gewicht auf

rechts verlagern / RH (Yin) kommt neben rechte Hüfte / sticht LH

nach oben / *linkes Knie heben (Knie h, Ellenbogen über dem*

Knie); rechtes Bein beugen; LF schräger Schritt zurück (FS SW);

rechter Arm nach hinten ausschwingen; weiter mit;

84 **3 Affen**

85 **Flug in die Diagonale**

86 **Hände heben**

87 **Lui**

88 **Ellenbogenstoss**

- 89 **Kranich**
- 90 **Kniestreifen links**
- 91 **Nadel**
- 92 **Fächer**
- 93 **Drehung und Faustschlag**
- 94 **Kinnhacken**
- 95 **Pan-lan-chui**
- 96 **Schritt nach vorn und Flug in die Diagonale**
- 97 **Peng nach O**
- 98 **Lui - Jai - On**
- 99 **Yin Yang Fisch**
- 100 **Peitsche**
- 101 **2 Wolken**
- 102 **Peitsche**
- 103 **Das Pferd locken**
-
- 104 **Drehung und Kick mit rechter Ferse**
Gewicht ist auf rechts, TT W, B W,
- 104.1 *Schritt mit links nach vorn (W, FS W); Gewicht auf links verlagern*
/LH (Yang) flach nach vorn (W) über rechten Arm schieben (linker Ellenbogen berührt rechten Handrücken), LH drehen (Yin) und etwas zurückziehen; Hände kreuzen (Armkreis auf Stirnhöhe, RH aussen, Handgelenke berühren sich);
- 104.2 *LF 135° eindrehen (FS NO); Körper und Arme folgen; Standbein strecken* / Arme öffnen und ausbreiten; *Kick mit rechter Ferse nach NO;*
- 105 **Kniestreifen links und tiefer Box nach vorn**
Gewicht ist auf links, TT NO, B SO,
- 105.1 *Standbein beugen* / rechter Ellenbogen geht zu rechtem Knie (Arm und Oberschenkel h); RH zur Faust ballen, *Schritt mit rechts*

*in die Diagonale (FS SO) / Gewicht 50%-50% auf beide Beine verlagern / geht Faust zur Hüfte / geht linker Arm tief vor den Körper (Arm waagrecht); **Schritt mit links nach vorn (FS O); Gewicht auf links verlagern;** Kniestreifen links / rechts Box nach vorn (Höhe Weichteile); **auf rechts zurücksitzen /** Faust öffnen / Hände (Yin) vor rechtem Knie zusammenführen (linke unter rechten); LH drehen (Yang); **LF 45° ausdrehen** und weiter mit;*

106 **Schritt nach vorn und Flug in die Diagonale**

107 **Peng nach O**

108 **Lui - Jai - On**

109 **Yin Yang Fisch**

110 **Peitsche**

111 **Schlange**

112 **Sieben Sterne bilden**

Gewicht ist auf rechts, TT NW, B W,

LF 90° auf der Ferse ausdrehen (FS SW); aufstehen / rechten Fuss 90° eindrehen (FS NW), Gewicht auf links verlagern / TT 45° nach links drehen (W) / linkes Bein strecken; LH zur Faust ballen und nach oben schwingen (vor Stirne) / leerer Schritt mit rechts auf die FS / Peitschenarm gestreckt zum Körper senken (Haken berührt rechten Oberschenkel); RH zur Faust ballen und nach oben schwingen; Fäuste kreuzen (auf Stirnhöhe, Handgelenke berühren sich, rechte Faust ist aussen),

113 **Auf dem Tiger reiten**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

Fäuste öffnen, Hände auseinandernehmen „Ball“ (auf Kopfhöhe); schräger Schritt mit gestrecktem Bein auf rechts zurück (FS NW),

Gewicht auf rechts verlagern; rechtes Bein beugen / LF leerer Schritt auf die Spitze, LH (Yin) geht neben linken Oberschenkel / RH dreht nach aussen und oben (FL);

114 **Drehung und Lotus-Kick**

Gewicht ist auf rechts, TT W, B W,
RH dreht (Yin) und kommt mit rundem Arm vor den Körper (Brusthöhe) / geht LH (Yin) hinter die rechte (Arme auf gleicher Höhe); Arme drehen etwas nach links (um Schwung zu holen); rechter Daumen berührt linke Schulter; *Drehung (360°) nach rechts auf rechtem Fussballen; Landung auf links, (FS SW, TT W, B W) /* Arme wechseln während Drehung (linke Hand kommt nach innen rechte nach aussen); Arme drehen etwas nach rechts (SW, um Schwung zu holen); linker Daumen berührt rechte Schulter; *Standbein (links) strecken; rechtes Knie hochziehen (Schenkel h, Knie zeigt nach NW); rechtes Bein h nach SW wischen / drehen Arme von rechts (NW) nach links (SW);* in der Mitte (W, wo sich Arme und Bein begegnen) „schlägt“ rechte Hand das rechte Knie;

115 **Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

115.1 Hände (Yin) kommen vor linke Hüfte; *linkes Bein beugen, Schritt mit rechts in die Diagonale (FS NW), TT 45°* nach rechts drehen (NW) / *Gewicht auf rechts verlagern /* Hände (Yin) kommen vor rechtes Knie / *dreht linker Fuss 45° ein (FS W);* Hände anheben und dabei Fäuste bilden; auf halber Höhe auseinanderziehen; rechte Faust mit rundem Arm über Stirn (FL mit Faust) / linke Faust „boxt“ gerade nach links (S) (Unterarm h);

115.2 *linken Fuss 45° ausdrehen (FS SW), Gewicht auf links verlagern / TT 90°* nach links (S) drehen; rechte Faust geht im Bogen neben

linke und schlägt nach unten; linke Faust öffnen, Arme ausschwingen zum;

116 **Pan-lan-chui**

117 **Türe öffnen und schliessen**

118 **Hände kreuzen (auf Höhe Tan tien)**

119 **Zum Anfang zurück**

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

Hände auseinandernehmen / Hände (Yang) brusthoch heben;

Hände drehen (Yin), senken (Daumen berühren die Schenkel) /

Beine strecken / Körper aufrichten, *Gewicht auf links verlagern*,

RF an linken heransetzen; (am Anfang zurück);

Verbeugung.

Ende 3. Teil

Ende Grundform