



1. Folge



2. Folge



### Das Qi wecken Blickrichtung Süd



Schulterbreiter Stand, aufrechte, entspannte Haltung, mit rel. geraden Armen Hände bis auf Schulterhöhe heben und wieder senken.



3. Folge



### Peng Ausrichtung Süd auf West drehen



Rechte Hand: kleiner Kreis, großer Kreis über herangeführten linken Arm streichen

Füße: Gewicht links, rechts ausdrehen, belasten, Schritt mit links, belasten



### Den Sparzenschwanz fangen Ausrichtung West



a) Ball halten links, leerer Schritt mit rechts, Hände aneinander vorbei führten erst nach vorn, dann nach schräg rechts, Gewicht dabei nach vorn

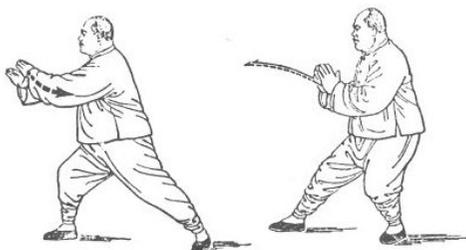


b) Hände wenden und zur linken Seite ziehen, rechter Unterarm wie Schild vor dem Bauch, Gewicht nach hinten



c) Linker Unterarm innen an den rechten legen, Gewicht nach vorn

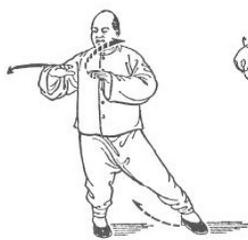
Achtung Abweichung vom Bild



**d)** Ausstreichen nach schräg links,  
gerade zurück ziehen auf Brusthöhe,  
Gewicht nach hinten



**e)** Auf Schulterhöhe gerade  
nach vorn schieben,  
Gewicht nach vorn



4. Folge

**Einfache Peitsche** (von West, über Süd nach Ost drehen) 

- Handrücken nach oben, Gewicht links, rechten Fuß weitestgehend eindrehen (Knie dabei beugen!!!!) Gewicht nach rechts
- Hände nach links bringen und zurück nach rechts; linke Hand sinkt dabei ab, steigt wieder auf Brusthöhe, rechte Hand bleibt auf Schulterhöhe, dann Hakenhand
- Linken Fuß umstellen (seitlich breit genug stehen) und Handkantenschlag mit links zum Brustbein



28. Folge

**Wolkenhand** (von Ost nach Süd drehen) 

- Gewicht nach rechts, linke Hand sinkt, linken Fuß nach Süd drehen,
- Gewicht nach links, linke Hand steigt, rechte sinkt, rechten Fuß beisetzen
- Gewicht nach rechts, rechte Hand steigt, linke sinkt



30. Folge

**Nach dem Weg fragen** (von Süd nach Ost drehen) 

- linken Fuß leer nach Südost setzen, linke Hand steigt auf Brusthöhe, rechte sinkt auf Bauchhöhe, Gewicht nach links
- rechten Fuß leer mit Ausrichtung nach Ost aufsetzen, rechte Hand zur linken Schulter
- Gewicht nach rechts (Ausrichtung jetzt Ost), dabei mit rechts Handkantenschlag zum Hals des Gegners, linke Hand im Bogen vor dem Bauch her zur linken Leiste, linken Fuß lose hängen lassen, Gewicht bleibt rechts



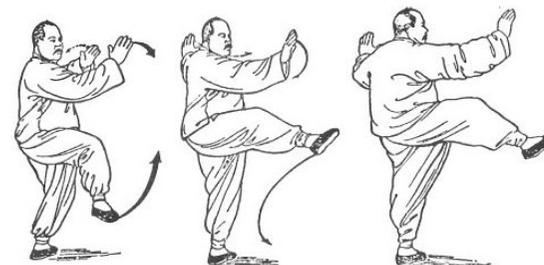
### Fußtritt rechts (Ausrichtung Ost)



**a)** Schritt mit links, Arme öffnen, rechte Hand wieder zur linken Schulter, linker Arm nach schräg rechts strecken, Gewicht nach vorn, über den Arm wischen

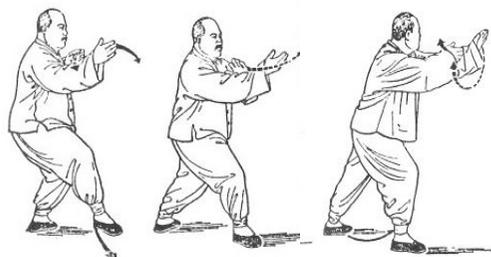


**b)** Gewicht ganz nach vorn, Hände heran ziehen, linke Hand kreuzt innen und rechten Fuß heran.



**c)** Fußtritt rechts, Hände auf Schulterhöhe auseinander ziehen

31. Folge



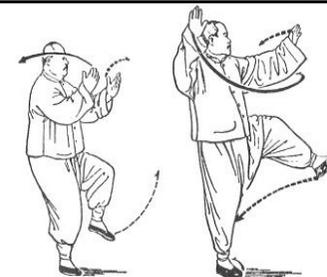
### Fußtritt links (Ausrichtung Ost)



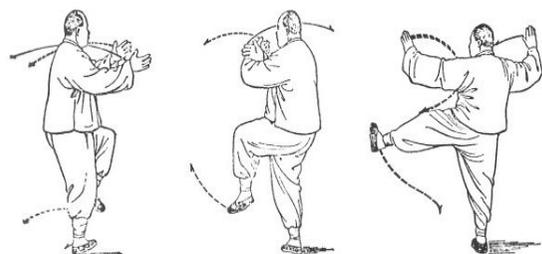
**a)** Schritt mit rechts, linke Hand zur rechten Schulter, rechter Arm nach schräg links strecken, Gewicht nach vorn, über den Arm streichen



**b)** Gewicht ganz nach vorn, Hände heran ziehen, rechte Hand kreuzt innen und linken Fuß heran



**c)** Fußtritt links, Hände auf Schulterhöhe auseinander ziehen



### Drehung und Fersentritt links

(von Ost, über Süd nach West drehen)



- Linken Fuß hinter rechten kreuzen, auf Zehen aufsetzen
- Auf der rechten Ferse und den linken Zehen stehend drehen, die Arme bleiben auf Schulterhöhe
- Hände sinken lassen, kreuzen, Fersentritt links, Hände wieder auf Schulterhöhe auseinander ziehen
- Fuß absenken (Knie im rechten Winkel oben lassen), rechts Handkantenschlag zum Hals, linke Hand vor das Brustbein (Eierköpfen)
- Fuß leer neben den rechten setzen

32. Folge



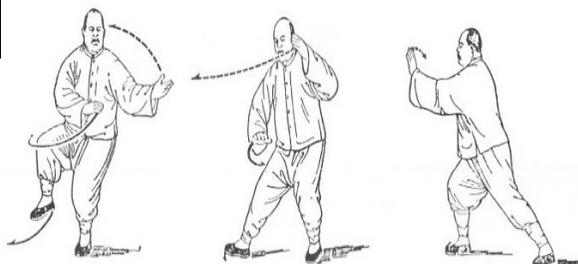
### Das Knie bürsten



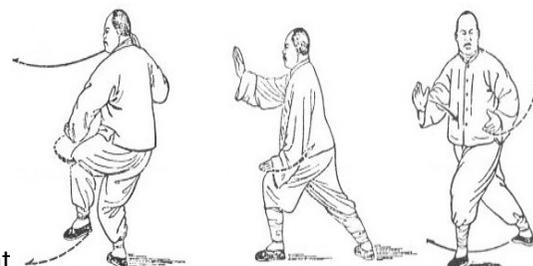
(Ausrichtung West)

**a)** Hände auf Schulterhöhe nach rechts bringen, leerer Schritt mit links, rechte Hand näher zum Kopf ziehen, Gewicht nach vorn, rechte Hand schiebt auf Schulterhöhe nach vorn, linke Hand wischt dabei auf Bauchhöhe über das linke Knie

33. Folge



**b)** Linker Unterarm klappt kurz vor den Bauch zum Schwungholen (Anschaukeln), dann beide Hände auf Schulterhöhe nach links bringen, leerer Schritt mit rechts, linke Hand näher zum Kopf bringen, Gewicht nach vorn, linke Hand schiebt auf Schulterhöhe nach vorn, rechte Hand wischt auf Bauchhöhe über das rechte Knie



**c)** Rechter Unterarm klappt kurz vor den Bauch zum Schwungholen (Anschaukeln), dann beide Hände auf Schulterhöhe nach rechts bringen, leerer Schritt mit links, rechte Hand näher zum Kopf ziehen, Gewicht nach vorn, rechte Hand schiebt auf Schulterhöhe nach vorn, linke wischt auf Bauchhöhe über das linke Knie

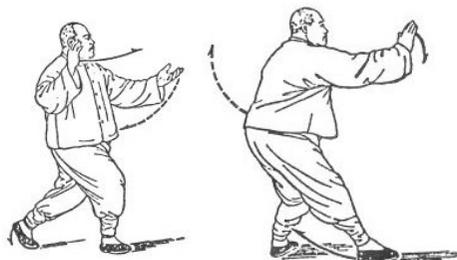
**Achtung, ab hier Zeichnungen in falscher Blickrichtung, bitte gedanklich spiegeln!!**

17. Folge

**Den Affen abwehren**

(Ausrichtung West) ←

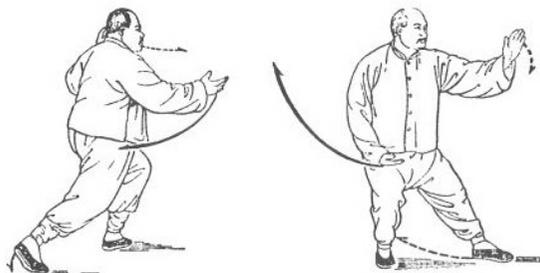
a) Gewicht nach hinten rechts,  
linkes Knie anheben, Hände auf  
Schulterhöhe weit öffnen



b) Schritt mit links zurück,  
linke Hand (Handfläche oben) zur Leiste  
ziehen, rechte Hand schiebt auf  
Schulterhöhe nach vorn,  
Gewicht nach hinten



c) Rechtes Knie anheben,  
Hände auf Schulterhöhe  
weit öffnen



d) Schritt mit rechts zurück, rechte Hand  
(Handfläche oben) zur Leiste ziehen,  
linke Hand schiebt auf Schulterhöhe  
nach vorn,  
Gewicht nach hinten

**Die Nadel am Meeresboden** (Ausrichtung West) ←

Rechte Hand zieht einen Kreis von der Leiste, nach hinten bis auf Schulterhöhe und stößt dann nach vorne – unten mit geraden Fingern;  
Linke Hand zieht den Kreis von Schulterhöhe bis vor die eher rechte Körperhälfte, sinkt dann vor dem Bauch ab und stützt sich neben der linken Hüfte auf eine Luftmauer.  
Der Oberkörper wird dabei nach rechts-hinten gedreht, wieder nach vorn und dann nach vorn geneigt.  
Das Gewicht bleibt immer hinten rechts, der linke Fuß wird mit den Zehen leicht nach vorn aufgesetzt



22. Folge



23. Folge

**Arme wie Fächer ausbreiten** (Ausrichtung West) ←

Oberkörper wieder aufrichten, den linken Fuß leer nach vorn aufsetzen,  
die Hände auf Kopfhöhe kreuzen (linke ist außen), Oberkörper dabei leicht nach Nord wenden.  
Gewicht nach vorn und Hände auseinander ziehen, Oberkörper nach Nord-West ausrichten,  
nach Westen blicken

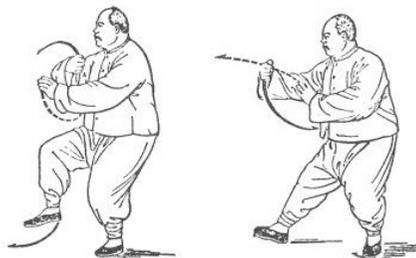


### Umdrehen und zuschlagen



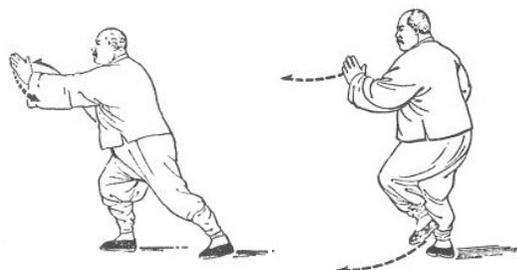
(Drehung von West, über Nord nach Ost)

a) Gewicht nach rechts, linken Fuß so weit wie möglich eindrehen, Blickrichtung Nord, linke Hand offen vor die Stirn führen, rechte Hand im Bogen vor den Bauch sinken lassen und unten eine Faust formen



b) Rechten Fuß umsetzen, linke Hand führt den Kreis zu Ende, bis sie links wieder auf knapp Brusthöhe ist, die rechte Hand führt den Kreis ebenfalls weiter, bis sie ebenfalls auf Brusthöhe ist, von dort mit dem Handrücken voran nach unten schlagen, Gewicht dabei nach vorne rechts

24. Folge



### Vorwärtsgehen und zustoßen



(Ausrichtung nach Ost)

a) Linke Hand nach vorn führen, die rechte gerade zurück ziehen bis zur Taille



b) Leerer Schritt mit links

25. Folge



c) Gewicht nach vorn, dabei die rechte Faust nach vorn stoßen, die linke Hand neben den rechten Ellenbogen bringen



### Wie versiegelt und verschlossen



(Ausrichtung Ost)

26. Folge

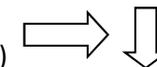
Die linke Hand streicht unter dem rechten Arm nach vorn zur rechten Hand, leichte Drehung nach Schrägrechts, dann weiter gerade zurück ziehen der beiden Hände bis auf Brusthöhe, Gewicht nach hinten rechts; auf Schulterhöhe nach vorn schieben, Gewicht wieder nach vorne links



84. Folge

### Die Hände kreuzen und Abschluss

(Drehung von Ost nach Süd)



Gewicht nach rechts, den linken Fuß eindrehen, die Arme dabei weit öffnen (Schulterhöhe) Gewicht wieder nach links und rechten Fuß umsetzen, Arme sinken lassen, unten kreuzen (Handflächen zum Körper) und gekreuzt auf Brusthöhe heben, Körper absenken, anheben, die Arme nach vorn auseinander ziehen und neben den Körper sinken lassen