

## **De 36 bewegingen van de Yang TaiChi vorm:**

1. Het begin van Taichi Chuan
2. Wilde paardemanen naar links
3. Lui het overhemd strak trekken om het middel
4. Til de zweep op
5. Aan de hand hangen en omhoog duwen
6. De open vleugels van de witte kraanvogel schitteren
7. De handen bespelen de luit
8. Bescherm de knie en breek de stap naar links
9. Voorwaarts stappen, verplaatsen, blokkeren en stoot met de vuist
10. Compleet blokkeren en afsluiten
11. Kruis de handen
12. De tijger omhelzen en terugkeren naar de berg
13. Zijwaarts vliegen
14. Mooi jong wevend meisje
15. De naald van de zeebodem oprapen
16. De rug en armen uitstrekken zoals het openen van een waaier
17. Draaien, afweren met hele lichaam en dan slaan
18. Stap voorwaarts en plant de vuist
19. De wreef van de voet en de linker handpalm ontmoeten elkaar
20. Draaiing van het lichaam, schop met de rechtervoet die het hart perforereert
21. Dubbele slag naar de oren
22. Sla de tijger met de linker hand
23. Wied het onkruid uit de rijst
24. De linker hand pakt op en de rechter hand scheurt
25. Verborgten vuist onder de elleboog
26. Omkeren en terugtrekken van linker en rechter onderarm
27. De rechterhand houdt het zadel vast om het paard te bestijgen
28. De slang steekt zijn tong uit
29. De zweep optillen en naar beneden slaan
30. Stap naar voren, zeven sterren stand
31. Zet een stap naar achter en bestijg de tijger
32. Draaiing van het lichaam. Bijslag naar het gezicht met de rand van de rechterhand
33. Lotusbloemschop met de rechter voet
34. De boog spannen om de tijger te schieten
35. De tijger omhelzen en terugkeren naar de berg
36. Vereniging van Tachi Chuan