

# 1ste deel korte Yang-vorm

1. Voorbereidende houding



2. Openingshouding



3. Afweer linkerzijde



4. Afweer rechterzijde



5. Terugdraaien



6. Druk naar voren



7. Duwen



8. Enkele zweep



9. Til de handen op



10. Schouderstoot



11. Witte kraanvogel spreidt zijn vleugels



12. Strijk langs de knie, links



13. Speel de luit



14. Stap naar voren, wend af naar beneden en stomp



15. Trek terug en duw



16. Kruis de handen



17. Omhels de tijger,  
keer terug naar de berg



18. Kijk naar de vuist onder de elleboog



19. Stap terug om de aap weg te duwen,  
rechts



20. Stap terug om de aap weg te duwen,  
links



21. Diagonaal vliegen



22. Wolkenhanden rechts



23. Wolkenhanden links



24. Enkele zweep naar omlaag



25. De gouden fazant staat op één been, rechterzijde



26. De gouden fazant staat op één been, linkerzijde



27. Trap met de rechervoet



28. Trap met de linkervoet



29. Draai en trap met de hiel



30. Strijk langs de knie, rechts



31. Stap naar voren en stomp met de vuist



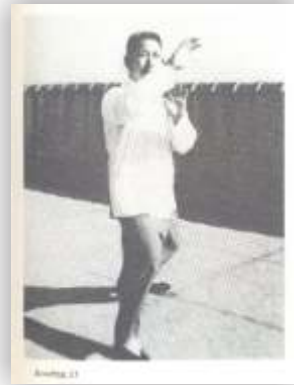
## 2de deel korte Yang-vorm

# 3de deel korte Yang-vorm



32. De schone dame weeft met de schietspoel (1)

33. De schone dame weeft met de schietspoel (2)



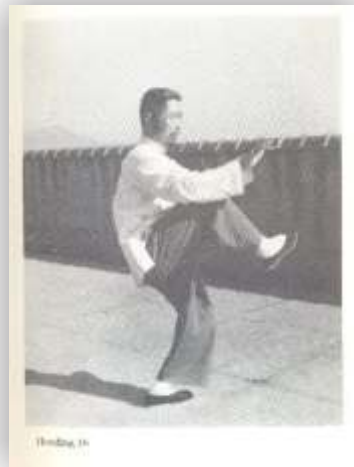
34. Stap naar voren, naar de zeven sterren



35. Stap terug en berijd de tijger



36. Draai het lichaam en strijk langs de lotus met het been



37. Span de boog, schiet de tijger

