

VORM 16 Yang stijl

1. De opening.
2. 2X De kraanvogel slaat zijn vleugels uit.
3. 2X De kraanvogel slaat zijn vleugels diagonaal uit.
4. Weer de aap af rechts en links.
5. Borstel de knieën links en rechts.
6. De zeenaald op de bodem der zee vissen.
7. Afweren en de armen zwaaien als waaiers.
8. Hielkick rechts en met beide vuisten de oren van de tegenstander treffen.
9. Hielkick links en met beide vuisten de oren van de tegenstander treffen.
10. Staan op één been rechts en links.
11. Stoten met linker en rechter vuist.
12. Enkele zweep links.
13. Wolkenhanden rechts.
14. Enkele zweep rechts.
15. Wolkenhanden links.
16. Afsluiten.

太極拳

