

VORM 48 Yang stijl

1. Open en spreid de vleugels van de witte kraanvogel.
2. Borstel de knieën links.
3. Enkele zweep links.
4. Bespeel de luit links.
5. Streel en duw de tegenstander 3X.
6. Onderschep, stoot en weer links af.
7. Grijp de vogel bij de staart.
8. Schuin overhellen.
9. Bekijk de vuist onder de elleboog.
10. Weer de aap af 4X.
11. Draai om, borstel de knieën en duw in de 4 richtingen.
12. Bespeel de luit rechts.
13. Plant de vuist in de aarde.
14. De witte slang spuit gif rechts en links.
15. Hielkick en sla de tijger rechts en links.
16. Draai links en zwaai met linker vuist.
17. Zwaai de vuist naar beneden in gehurkte stand.
18. Op rechter en linker been staan met opwaartse palm.
19. Enkele zweep links.
20. Wolkenhanden rechts.
21. Het wilde paard verdeeld zijn manen rechts en links.
22. Hoog te paard.
23. Kick met rechter hiel.
24. Dubbele bijen zoemend bij de oren.
25. Kick met linker hiel.
26. Stoot met verborgen vuist.
27. De zeenaald op de bodem der zee vissen.
28. Leun naar voor en strek arm.
29. Kruis handen en kick met rechter en linker voet.
30. Borstel de knieën links en rechts.
31. Stap naar voor en stoot.
32. Vuisten verzegelen alsof gesloten.
33. Druk naar voor en ga over naar wolkenhanden.
34. Draai links en zwaai met rechter vuist.
35. Het mooie meisje rijgt de schietspoel in twee richtingen.
36. Stap terug en rijg de handpalm.
37. Druk de handpalm naar beneden met valse stap.
38. Til de handpalmen op één been.
39. Leun tegen een paardstand.
40. Draai het lichaam en strijk rechts in een grote boog.
41. Zwaai handpalm naar beneden in gehurkte stand.
42. Stap op naar de zeven sterren.
43. Keer terug en berijd de tijger.
44. Draai om en laat de lotus wiegen.
45. Schiet de tijger met de boog.
46. Onderschep, stoot en weer rechts af.
47. Grijp de vogel bij de staart.
48. Afsluiten.

