

Die „Lange Form“ (Yang-Stil) in 85 Sequenzen

1. Abschnitt:

1. Die Vorbereitung
2. Der Anfang („Wecke das Chi“)
3. Fasse den Schwanz des Vogels
4. Die Peitsche
5. Die Hände heben
6. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
7. Das Knie streifen – links
8. Die Gitarre spielen
9. Das Knie streifen und der drehende Schritt links rechts links
10. Die Gitarre spielen
11. Das Knie streifen links
12. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und stoßen
13. Verschließen
14. Die Hände kreuzen

2. Abschnitt:

15. Den Tiger zum Berg tragen
16. Faust unter Ellenbogen
17. Den Affen jagen
18. Diagonales Fliegen
19. Die Hände heben
20. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
21. Das Knie streifen links
22. Die Nadel auf dem Meeresgrund
23. Der Fächer
24. Drehung und mit der Faust schlagen
25. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und schlagen
26. Schritt nach vorn und fasse den Schwanz des Vogels
27. Die Peitsche
28. Die Hände wie Wolken am Himmel bewegen
29. Die Peitsche
30. Das Pferd streicheln
31. Den Fuß heben rechts und links
32. Drehung und Fersentritt mit links
33. Das Knie streifen links und rechts
34. Schritt nach vorn und tiefer Fauststoß nach unten
35. Drehung und mit der Faust schlagen
36. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und stoßen
37. Tritt mit der rechten Ferse
38. Den Tiger schlagen links
39. Den Tiger schlagen rechts
40. Drehung und Tritt mit der rechten Ferse
41. Die Ohren des Gegners mit beiden Fäusten treffen
42. Tritt mit der linken Ferse

43. Drehung und Tritt mit der rechten Ferse
44. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und stoßen
45. Verschließen
46. Die Hände kreuzen

3. Abschnitt:

47. Den Tiger zum Berg tragen
48. Diagonale Peitsche
49. Teile die Mähne des wilden Pferdes links rechts links
50. Fasse den Schwanz des Vogels
51. Peitsche
52. Die schöne Frau am Webstuhl
53. Schritt nach vorn und fasse den Schwanz des Vogels
54. Die Peitsche
55. Die Hände wie Wolken am Himmel bewegen
56. Die Peitsche
57. Die Schlange kriecht hinunter
58. Der goldene Hahn steht auf einem Bein
59. Den Affen jagen
60. Diagonales Fliegen
61. Die Hände heben
62. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
63. Das Knie streifen links
64. Die Nadel auf dem Meeresgrund
65. Der Fächer
66. Die weiße Schlange zeigt ihre Zunge
67. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und stoßen
68. Schritt nach vorn und fasse den Schwanz des Vogels
69. Die Peitsche
70. Die Hände wie Wolken am Himmel bewegen
71. Die Peitsche
72. Das Pferd streicheln und Hand unter Oberarm
73. Drehung, Kreuzung der Hände und Tritt mit der rechten Ferse
74. Schritt nach vorn und Fauststoß nach unten
75. Schritt nach vorn und fasse den Schwanz des Vogels
76. Die Peitsche
77. Die Schlange kriecht hinunter
78. Schritt nach vorn zu den sieben Sternen
79. Rückzug, um den Tiger zu reiten
80. Drehung und Tritt mit dem Lotosbein
81. Den Tiger mit dem Bogen schießen
82. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und stoßen
83. Verschließen
84. Die Hände kreuzen
85. Der Abschluss