

→ Diese Kurzform mit 36 Figuren wurde von Chen Quan Zhong aus der Yi Lu der LAO JIA, der ERSTEN FORM der ALTEN SCHULE, entwickelt.

1. Das Wecken des Qi - Eröffnung

Tai Ji Qi Shi / Yu Bei Shi

2. Buddha's Wächter stampft in den Mörser

Jin Gang Dao Zhui / Jin Gang Dao Dui

3. Den Umhang lässig überwerfen - Den Mantel befestigen

Lan Zha Yi

4. Verdeckter Fauststoß

Yan Shou Gong Quan / Yan Shou Hong Chui

5. Mit beiden Händen stoßen

Shuang Tui Shou

6. Die Faust unter dem Ellbogen

Zhou Di Kan Quan / Zhou Di Chui

7. Rückwärtsgehen und die Arme kreisen

Dao Juan Gong / Dao Juan Hong

8. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

Bai He Liang Chi

9. Diagonaler Schritt

Xie Xing

10. Blitz durch den Arm - Den Rücken schützen und blitzschnelle Drehung

Shan Tong Bei

11. Verdeckter Fauststoß

Yan Shou Gong Quan / Yan Shou Hong Chui

12. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

Liu Feng Si Bi

13. Die einfache Peitsche

Dan Bian

14. Wolkenhände

Yun Shou

15. Den Rücken des Pferdes streicheln

Gao Tan Ma

16. Fußkick rechts und links

Zuo You Ca Jiao

17. Das Herz mit beiden Fäusten schützen

Hu Xin Quan

18. Tornado Fußstoß

Xuan Feng Jiao

19. Gestreckter Fersenstoß rechts

You Deng Yi Gen

20. Verdeckter Fauststoß

Yan Shou Gong Quan / Yan Shou Hong Chui

21. Kurz festhalten und zuschlagen

Xiao Qin Da

22. Den Kopf decken und den Berg versetzen

Bao Tou Tui Shan

23. Scheinangriff nach vorn und hinten

Qian Hou Zhou

24. Die Mähne des Wildpferdes teilen

Ye Ma Fen Zong

25. Das Edelfräulein am Webstuhl

Yu Nu Chuan Suo

26. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

Liu Feng Si Bi

27. Die einfache Peitsche

Dan Bian

28. Wolkenhände

Yun Shou

29. Doppelter Lotuskick

Shuang Bai Lian

30. Der Drache duckt sich zu Boden

Que Di Long

31. Schritt nach vorn und mit sieben Sternen schlagen

Shang Bu Qi Xing

32. Schritt zurück und den Tiger reiten

Tui Bu Kua Hu / Xia Bu Kua Gong

33. Doppelter Lotuskick

Shuang Bai Lian / Zhuan Shen Shuang Bai Lian

34. Hammer-Fauststoß · Kanonen-Fauststoß

Dang Tou Pao

35. Buddha's Wächter stampft in den Mörser

Jin Gang Dao Zhui / Jin Gang Dao Dui

36. Schließen der Form

Shou Shi