

Tài Jí Quán: 24-er Pekingform

- 1) Heben und senken (Qǐ Shì)
- 2) Die Mähne des Wildpferdes teilen, li + re (Zuǒ Yòu Yě Mǎ Fēn Zōng)
- 3) Der weiße Kranich breitet seine Flügel (Bái Hè Liàng Chì)
- 4) Über das Knie streichen mit Stoß, li + re (Zuǒ Yòu Lǒu Xī Āo Bù)
- 5) Die Laute spielen (Shǒu Huī Pí pá)
- 6) Im Zurückgehen den Affen abwehren (Dǎo Niǎn Hóu)
- 7) Den Vogel am Schwanz packen - links (Zuǒ Lǎn Què Wěi)
- 8) Den Vogel am Schwanz packen - rechts (Yòu Lǎn Què Wěi)
- 9) Die Peitsche (Dān Biān)
- 10) Wolkenhände (Yún Shǒu)
- 11) Die Peitsche (Dān Biān)
- 12) Hoch zu Pferde auskundschaften (Gāo Tàn Mǎ)
- 13) Der rechte Fersentritt (Yòu Dēng Jiǎo)
- 14) Schlag auf die Ohren mit beiden Fäusten (Shuāng Fēng Guàn Ěr)
- 15) Drehung und linker Fersentritt (Zhuǎn Shēn Zuǒ Dēng Jiǎo)
- 16) Die Schlange kriecht hinunter, goldener Hahn auf li Bein (Zuǒ Xià Shì Jīn Jī Dú Lì)
- 17) Die Schlange kriecht hinunter, goldener Hahn auf re Bein (Yōu Xià Shì Jīn Jī Dú Lì)
- 18) Das Mädchen mit dem Weberschiffchen, li + re (Zuǒ Yòu Yù Nǚ Chuān Suō)
- 19) Die Nadel am Meeresgrund (Hǎi Dǐ Zhēn)
- 20) Die Arme wie ein Fächer ausbreiten (Shǎn Tōng Bēi)
- 21) Drehung, abwehren, parieren und zustoßen (Zhuǎn Shēn Bān Lán Chuí)
- 22) Verschließen und versiegeln (Rú Fēng Sì Bì)
- 23) Kreuzen der Hände (Shí Zì Shǒu)
- 24) Schlussform (Shōu Shì)