

Peking-Form in 24 Bildern

01. Folge	Der Beginn	Qi-Shi
02. Folge	Die Mähne des Wildpferdes teilen, links Die Mähne des Wildpferdes teilen, rechts Die Mähne des Wildpferdes teilen, links	Zuo Ye-Ma Fen-Zong You Ye-Ma Fen-Zong Zuo Ye-Ma Fen-Zong
03. Folge	Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus	Bai-He Liang-Chi
04. Folge	Das Knie streifen und der drehende Schritt, links Das Knie streifen und der drehende Schritt, rechts Das Knie streifen und der drehende Schritt, links	Zuo Lou-Xi Niu-Bu You Lou-Xi Niu-Bu Zuo Lou-Xi Niu-Bu
05. Folge	Das Lautenspiel	Shou-Hui Pi-Pa
06. Folge	Zurückschreiten und die Arme wirbeln, links Zurückschreiten und die Arme wirbeln, rechts Zurückschreiten und die Arme wirbeln, links	Zuo Dao-Juan-Hong You Dao-Juan-Hong Zuo Dao-Juan-Hong
07. Folge	Den Spatzen-Schwanz fangen, links a) Heben und abwehren, links b) Ziehen und seitwärts nach hinten schleudern, rechts c) Wegschieben d) Wegdrücken und gegenhalten	Zuo Lan-Qiao-Wei Zuo Peng You Lü Ji An
08. Folge	Den Spatzen-Schwanz fangen, rechts a) Heben und abwehren, rechts b) Ziehen und seitwärts nach hinten schleudern, links c) Wegschieben d) Wegdrücken und gegenhalten	Zuo Lan-Qiao-Wei You Peng Zuo Lü Ji An
09. Folge	Die einfache Peitsche	Dan-Bian
10. Folge	Die Wolkenhände Die Wolkenhände Die Wolkenhände	Yun-Shou Yun-Shou Yun-Shou
11. Folge	Die einfache Peitsche	Dan-Bian
12. Folge	Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen	Gao-Tan-Ma
13. Folge	Der rechte Fersenstoß	You-Deng-Jiao
14. Folge	Die Ohren des Gegners mit beiden Fäusten schlagen	Shuang-Feng Guan-Er
15. Folge	Umdrehen und der linke Fersenstoß	Zhuan-Shen Zuo-Deng-Jiao
16. Folge	Hinuntersteigen und auf einem Bein stehen, links a) Die Schlange kriecht am Boden, links b) Der goldene Hahn steht auf einem Bein, rechts	Zuo-Xia-Shi Du-Li Zuo Xia-Shi You Du-Li
17. Folge	Hinuntersteigen und auf einem Bein stehen, rechts a) Die Schlange kriecht am Boden, rechts b) Der goldene Hahn steht auf einem Bein, links	You-Xia-Shi Du-Li You Xia-Shi Zuo Du-Li
18. Folge	Das Webschiffchen schleudern, links Das Webschiffchen schleudern, rechts	Zuo Chuan-Suo You Chuan-Suo
19. Folge	Die Nadel auf dem Meeresboden	Hai-Di-Zhen
20. Folge	Die Arme wie Fächer ausbreiten	Shan-Tong-Bi
21. Folge	Umdrehen, abwehren und zustoßen	Zhuan-Shen Ban-Lan-Chui
22. Folge	Wie versiegelt und verschlossen a) Mit der Faust zustoßen b) Wegdrücken und gegenhalten	Ru-Feng Si-Bi An
23. Folge	Die Hände kreuzen	Shi-Zi-Shou