



37-er Form nach Chen Man Ching mit, Zusatztechniken aus der Langform

Teil 1 - Die Erde

1. Wecke das Chi
 2. Ball halten rechts
 3. Mähne des Wildpferdes teilen links
 4. Ball halten links Arm abwehren, festhalten / zie-hen nach unten (schleudern mit Konter Ellbo-genstoß) zurückrollen / Doppelhandstoß / pu-shen (wird in Folge „Vogel beim Schwanz fas-sen“ genannt)
 5. Peitsche
 6. Arme öffnen / Schulterstoß
 7. Kranich
 8. Knie streifen, Laute spielen (Löwe spielt mit dem Ball)
 9. Knie streifen
 10. Schritt vor, Faustrückenschlag von oben / links Handfegen / rechts Fauststoß. (Schritt vor mit Faustrückenschlag von oben, links Pressschlag mit der Handfläche über die Brust / Fauststoß)
 11. Hände kreuzen (abstreifen) / pushen
 12. Drehung nach rechts /Arme über Kopf kreisen, Körper senken und Hände vor der Brust kreuzen
- Abschluss Teil 1

Teil 2 - Der Mensch

13. Mit gekreuzten Händen nach rechts drehen, Knie streifen rechts, Handflächen nach innen drehen. (Griff lösen und Handkantenschlag von oben)
 14. Diagonal Vogel beim Schwanz fassen bis Peit-sche
 15. rechten Fuß heranziehen / Faust unter den Ell-bogen
 16. 3 x den Affen vertreiben
 17. diagonales Fliegen nach rechts
 18. 3 x Wolkenhände
 19. Peitsche
 20. Tiefe Peitsche
 21. Goldener Hahn steht auf linkem, dann auf rech-tem Bein
 22. Fußtritt schräg nach rechts
 23. Fußtritt schräg nach links
 24. Vollandrehung mit Fersenstoß
 25. 2x Knie streifen
 26. Tiefer Fauststoß
 27. Vogel beim Schwanz fassen bis Peitsche
- Abschluss Teil 2

Teil 3 - Der Himmel

28. Drehung nach rechts, mit Handkantenblock
29. 4 x Schöne Dame
30. Den Vogel am Schwanz fassen
31. Peitsche
32. Tiefe Peitsche
33. Stoß zu den sieben Sternen
34. Den Tiger reiten, Drehung mit Lotuskick, den Tiger schießen
35. Abwehr und Fauststoß
36. Hände kreuzen, Griff lösen und pushen
37. Hände über der Brust kreuzen und absenken.

Ende der Form