

TAIJIQUANIN 42-LIIKKEEN SARJA

Yhdistetty neljästä taijiquanin tyyლისuunnasta

I Jakso

1. Aloitusmuoto
2. Tartu varpusen pyrstöön (oikea puoli)
3. Piiska (vasen puoli)
4. Nosta kädet ja astu eteen
5. Valkoinen kurki levittää siipensä
6. Harjaa polvea ja työnnä (vasen ja oikea puoli)
7. Torju ja lyö nyrkillä
8. Väistä ja työnnä (vasen ja oikea puoli)
9. Ohjaa alas torju ja lyö
10. Jakson lopetus

II Jakso

11. Avaa ja sulje kädet
12. Piiska (oikea puoli)
13. Nyrkki kyynärpäähän alla
14. Käänä vartaloa, harjaa polvea ja työnnä (oikea ja vasen puoli)
15. Kaunis nainen heittää sukkulaa (oikea ja vasen puoli)
16. Potkaise kantapäällä (oikea ja vasen puoli)
17. Suojaa kädet ja iske käsivarrella
18. Villihevososen harjan jakaminen (oikea ja vasen puoli)

III Jakso

19. Pilvikädet
20. Astu taakse ja lyö tiikeri
21. Varvaspotku (oikea puoli)
22. Lyö nyrkeillä vastustajaa korville
23. Varvaspotku (vasen puoli)
24. Käänny ympäri ja lyö oikeaa jalkaa (slap kick)
25. Astu eteen ja lyö alas
26. Viistottainen lento
27. Piiska ja käärme ryömii alas (oikea puoli)
28. Kultainen kukko seisoo yhdellä jalalla (oikea ja vasen puoli)
29. Astu taakse ja työnnä kädellä

IV JAKSO

30. Paina käsillä (istuva asento)
31. Pidä käsi ylhäällä (seiso yhdellä jalalla)
32. Nojaa vartaloon (hevos-seisonta)
33. Käänny ympäri voimakasta torjuntaa varten
34. Pidä kiinni ja työnnä (leposeisonta)
35. Kierrä käsiä ja työnnä alas
36. Astu seitsemään tähteen
37. Ratsasta tiikerillä (seiso yhdellä jalalla)
38. Käänny ympäri ja potkaise lootus-potku
39. Jännittynyt jousi ampuu tiikeriä
40. Tartu varpusen pyrstöön (vasen puoli)
41. Risti kädet
42. Lopetus muoto