

CHEN TYYLIN 56-LIIKKEEN SARJA

I Jakso

1. Aloitusmuoto
2. Buddhan soturimunkki lyö huhmareella (oikea puoli)
3. Laskosta viitta
4. Avaudu kuudesti ja sulkeudu neljästi
5. Piiska (vasen puoli)
6. Torju ja lyö
7. Suojele sydäntä nyrkeillä
8. Valkoinen kurki levittää siipensä
9. Astu viistoon ja vaihtoaskel
10. Nosta polvea, työnnä ja paina kämmenillä
11. Astu eteenpäin ja vaihtoaskel
12. Suojaudu ja lyö käsivarrella (vasen puoli)
13. Torju nyrkeillä
14. Nojaudu ja paina kyynärpäillä
15. Musta lohikäärme nousee vedestä
16. Halkaise kämmenellä
17. Käänny ja paina kämmenellä
18. Poimi kukat merenpohjasta
19. Suojaudu ja lyö käsivarrella (oikea puoli)
20. Avaudu kuudesti ja sulkeudu neljästi
21. Piiska (oikea puoli)

II Jakso

22. Pilvikädet (oikealle)
23. Pilvikädet (vasemmalle)
24. Taputa korkeaa hevosta
25. Kanuunat (oikea puoli)
26. Kanuunat (vasen puoli)
27. Ohjaa sivuun

III Jakso

28. Lyö nivusia nyrkeillä
29. Valkoinen apina tarjoaa hedelmää
30. Työnnä molemmilla käsillä
31. Kierrä vartaloa
32. Paina eteenpäin
33. Paina taaksepäin
34. Villihevoson harjan jakaminen (oikea puoli)
35. Villihevoson harjan jakaminen (vasen puoli)
36. Lootus-potku ja pudottaudu spagaatiin
37. Kultainen kukko seisoo yhdellä jalalla (molemmat puolet)

IV .Jakso

38. Astu taakse ja pyöritä käsiä
39. Astu taakse ja paina kämmenellä
40. Läimäytä jalkaa (slap kick)
41. Potkaise jalan ulkosyrjällä
42. Poimi kukat merenpohjasta
43. Lyö maata nyrkeillä
44. Käännä vartaloa ja hyppypotku eteen
45. Polje maata molemmilla jaloilla
46. Potku kantapäällä
47. Kaunis nainen heittää sukkulaa
48. Isku kyynärpäillä
49. Lyö kuin raketti
50. Lohikäärme sukeltaa maahan
51. Astu seitsemään tähteen
52. Astu taakse ja ratsasta tiikerillä
53. Käännä vartaloa ja lootus-potku
54. Lyö kasvoja kuin kanuuna
55. Buddhan soturimunkki lyö huhmareella (vasen puoli)
56. Lopetusmuoto