

Taijiquan in 108 Positionen nach Yang Banhou

Der große Rahmen mit mittelhohen Parallelständen

Mei Yongshun

Beim Taijiquan des großen Rahmens in 108 Positionen mit mittelhohen Parallelständen nach Yang Banhou handelt es sich um eine Form, die von Yang Banhou, dem zweiten Sohn von Yang Luchan, geschaffen und von ihm ausgehend überliefert wurde. Sie weist bis heute eine einhundertvierzigjährige Geschichte auf. Da Yang Banhou nur wenige fortgeschrittene Schüler hatte, gibt es heute nicht viele Leute, die diese Form kennen und nur ganz wenige, die sie auch tatsächlich üben. Es handelt sich um eine Form, die man nur selten in der Öffentlichkeit zu sehen bekommt.



Mei Yongshun führt „Die Jade-dame bewegt das Weberschiffchen hin und her“ vor

In Bezug auf die Überlieferung der Form bis in die Gegenwart, hat der Verfasser bisher keine schriftliche Aufzeichnungen über die konkrete Weitergabe von Lehrer zu Schüler zu Gesicht bekommen. Nur aus der mündlichen Schilderung meines lieben Lehrers Zhang Huai-kun kenne ich hierzu ein paar Darstellungen, aber das ist nicht gerade viel.

Auch die in diesem Artikel publizierte Auflistung der Form habe ich auf Grundlage der mündlichen Schilderungen Meister Zhangs erstellt.

Aus dieser Auflistung habe ich schon einmal

im Magazin Wuhun die Bezeichnungen der wichtigsten Positionen bzw. Bewegungsabläufe veröffentlicht. Da aber die Übergänge zwischen den Positionen fehlten, war es für den Leser nicht leicht zu verstehen, wie die Verbindungen zwischen den jeweils aufeinander folgenden Bewegungen im Einzelnen aussehen.

Dieser Artikel enthält eine detaillierte Darstellung zum Ablauf der Weitergabe der Form, außerdem werden die Besonderheiten dieser Form genau erläutert und die Bewegungsabläufe aufgelistet.

Tradierung der Form

Laut der mündlichen Schilderung von Meister Zhang Huaikun stellt sich die Weitergabe der Form wie folgt dar:

Yang Banhou (Schöpfer der Form) gab die Form an Zhang Ce weiter, dieser an Wang Zhupo, Wang Zhupo an Zhang Haikun und Zhang Haikun an Mei Yongshun (den Verfasser).

Yang Banhou 杨班侯 (1837–1892) hatte den persönlichen Namen Yu 钰 [Banhou war sein Erwachsenenname]. Er stammte aus dem Kreis Yongnian in der Provinz Hebei. Er war

der zweite Sohn von Yang Luchan (1799–1872). Von klein auf lernte er von seinem Vater Taijiquan, zudem wurde er von Wu Yuxiang (1812–1880) in chinesischer Literatur unterrichtet. Seine Kampfkraft und Technik waren herausragend.

Aber er war von aufbrausendem Charakter. An seinen Schülern setzte er je nach Lust und Laune oft seine volle Kraft ein, so dass sie es kaum bei ihm aushielten. Daher hatte er nur wenige fortgeschrittene Schüler.

Zhang Ce 张策 (1866–1934), Erwachsenenname **Xiulin** 秀林, stammte aus dem Kreis Xianghe in der Provinz Hebei. Nachdem er von Yang Banhou das Taijiquan des großen Rahmens in 108 Positionen gelernt hatte, gab er es an Wang Zhupo weiter.

Wang Zhupo 王竹坡 (1886–?) stammte ebenfalls aus dem Kreis Xianghe in der Provinz Hebei. Wang Zhupo war kein formell angenommener Schüler – Tudi von Zhang Ce. Die Weitergabe erfolgte in der Weise, dass Zhang Ce in Wang Zhupo einen [vertrauenswürdigen] Landsmann sah, dem er dann die Form erläuterte. Es gab keine Lehrer-Schüler-Beziehung.

Als Wang Zhupo 1959 im Alter von 73 Jahren im Taoranting-Park im Beijing Xuanwu-Bezirk unterrichtete, erholte sich Zhang Huaikun gerade daheim von einer Arbeitsverletzung (er hatte einen Riss im Lendenwirbel). Er hörte, dass es im Taoranting-Park jemanden gab, der Taijiquan unterrichtete und dass dadurch Rückenleiden geheilt werden könnten. Er dachte sich einfach, dass man es ja mal probieren könne, und begann so von Wang Zhupo Taijiquan zu lernen.

Zhang Ce 张策 soll über 20 Jahre in der Yang-Familie gelernt haben. Später lernte er auch noch von Yang Chengfu. Jedoch lernte Zhang Ce später Tongbei quan und unterrichtete dieses dann auch. Er gilt als einer der bedeutendsten Vertreter der vierten Generation des Tongbei quan in der Linie der Qi-Familie. Hingegen ist er nicht als Taijiquan-Lehrer bekannt geworden. Die Weitergabe der Yang-Banhou-Form an Wang Zhupo scheint wohl ein besonderer Fall gewesen zu sein, worauf auch die Erklärung in dem Text hindeutet, dass Zhang Ce ihm nicht die Form als seinen Schüler unterrichtete, sondern sie ihm als einen Landsmann – Tongxiang „erläuterte“.

Leider gibt es in dem Text keinen Hinweis, ob und inwiefern die 108er Form des Zhang Ce vom Tongbei quan beeinflusst wurde. Zu der Linie des Zhang Ce als Vertreter des Tongbei quan siehe auch „Das Tongbei quan der Qi-Familie“ in der Probeausgabe S. 57ff. auf www.wuhun.de.

Zhang war mit 23 Jahren damals gerade im jungen Alter und so unterrichtete Wang Zhupo ihn gleich in dem Taijiquan des großen Rahmens in 108 Positionen nach Yang Banhou. Abgesehen davon, dass diese Form von niedrigen Stellungen und einem tiefen Schwerpunkt geprägt ist, gibt es relativ viele Bewegungen, bei denen die Hüfte als Antrieb für die Bewegung der Extremitäten fungiert. Daher ist sie gut als ein therapeutisches Bewegungstraining für Leute mit

Verletzungen im Hüftbereich geeignet.

Zhang Haikun 张怀坤, geboren 1937, lebt in Beijing. Wie oben dargestellt lernte er von Wang Zhupo. Zhang Huaikun unterrichtete 1980 im Kohlehügel-Park in Beijing. Damals befand sich unter den über zwanzig Schülern auch der Verfasser. Da in dieser Form mittelhohe und tiefe Parallelstände [beide Füße sind parallel, ähnlich einem Reiterstand] vorherrschen und die Stellungen tief und gedrunken sind, wurde dies vielen Schülern zu anstrengend und sie verließen Meister Zhang nach und nach. Der Verfasser hat die ganze Zeit über durchgehalten und lernt bis heute von Meister Zhang.

Merkmale der Form

Die Taijiquan-Form des großen Rahmens in 108 Positionen nach Yang Banhou mit mittelhohen Parallelständen ist durch tiefe und stabile Stellungen geprägt. Die Positionen sind ausgelehnt und ungezwungen. Die Struktur der Form ist kompakt. Sie weist einen mächtigen Kraftverlauf auf, wobei Unbeugsamkeit und Geschmeidigkeit einander unterstützen.

Beim Übungsablauf ist es erforderlich, dass der Übende gleich mit der Eröffnungsbewegung der Form die „fünf Bögen“ aktiviert. Bei den sogenannten „fünf Bögen“ handelt es sich um die jeweils zwei Bögen, die Arme und Beine bilden sowie um den Bogen aus Hüfte und Rückgrat, insgesamt also fünf Bögen [gemeint ist die Spannkraft eines Bogens, der einen Pfeil abschießt, nicht die gekrümmte Form]. Diese fünf Bögen am ganzen Körper müssen während des Laufens der Form stän-

dig vorhanden sein.

Während des Bewegungsverlaufs soll der Übende mit der Hüfte als Achse schraubende, wickelnde, bohrende und umklappende Elemente ausführen. Es gibt Spiralen und Umkreisen, einem Heben folgt ein Senken und einem Öffnen folgt ein Schließen. Die Sehnen werden gedehnt, die Knochen lang gezogen. Gelenk um Gelenk wird durchdrungen. Bewegt sich eine Stelle, dann bewegt sich alles. Beim Übergang von einer Position zur nächsten muss ein Kraftverlauf erkennbar sein, der leicht und beweglich, aber gleichzeitig gesetzt und stabil ist, der lang gestreckt und ausgelehnt, aber gleichzeitig rund und lebendig ist. Dieser Kraftverlauf an den Übergängen ist auch dadurch gekennzeichnet, dass der Oberkörper „leer“ [d. h. frei von Kraft] ist und der Unterkörper und die Beine „voll“ [d. h. dass

dort die Kraft eingesetzt wird] sind, während die Mitte „lebendig“ [d. h. beweglich] ist.

Bei dieser Form gibt es fünf Bahnen, auf denen man sich hin und her bewegt. Von der Eröffnungsbewegung angefangen bis zum Schließen am Ende weist die Form mehr als 300 Bewegungen auf. Für einen Durchlauf benötigt man ca. 45 Minuten. Mit allmählich besser werdendem Können wird die Geschwindigkeit beim Laufen der Form noch etwas reduziert, sodass ein Durchlauf mehr als 90 Minuten dauern kann.

Da in dieser Form vorwiegend mittelhohe und tiefe Parallelstände eingesetzt werden und die Positionen niedrig und von tiefem Schwerpunkt sind, wird sie als „großer Rahmen mit mittleren Parallelständen“ bezeichnet. Nachdem man die Form einmal in die linke Richtung vollständig ausgeführt hat, übt man sie direkt nach der schließenden Bewegung am Ende noch einmal zur rechten Seite, d. h., die Bewegungen werden genau spiegelbildlich ausgeführt. Erst wenn man die Form nach links und rechts geübt hat, zählt dies als ein vollständiges Laufen der Form.

Es handelt sich um eine Form zum Aufbau der Grundkraft und -fertigkeiten. Dabei ist der anstrengendste Bewegungsablauf Dao Nian Hou – „Rückwärts den Affen vertreiben“. Es gibt zwei Methoden, diesen zu üben. Die eine ist, direkt mit fortgesetzten Rückwärtsschritten den Bewegungsablauf insgesamt neunmal auszuführen. Die andere ist eine extrem anstrengende Übungsweise: Das eine Bein wird gerade nach vorne ausgestreckt, wobei auch die Fußspitze nach vorne zeigt, während das andere alleine das Körpergewicht trägt und zweimal auf der Stelle gebeugt und gestreckt wird [Kniebeugen auf einem Bein].

Danach erfolgt ein Schritt zurück und der eigentliche Bewegungsablauf wird ausgeführt. Eine Kombination besteht dann aus einem zweimaligen Beugen und Strecken des Standbeins und einem Schritt. Auf diese Weise werden dann neun Kombinationen ausgeführt.

Der deutlichste Unterschied zwischen dieser Form und anderen Varianten des Yang-Stils ist, dass bei fast allen Bewegungsabläufen bzw. Positionen sich ein Heben und Senken zeigt. Dies zieht sich durch die ganze Form. Dabei wird wiederum differenziert zwischen einem senkrechten Heben und Senken und einem mit Drehung.

Beim Heben und Senken gibt es schraubende, wickelnde, bohrende und umklappende Bewegungen sowie Spiralen und Umkreisen. Im Heben und Senken zeigt sich der Wandel von Yin und Yang, von Öffnen und Schließen, Strecken und Zusammenziehen, Aufnehmen und Ausstoßen, Unbeugsame und Geschmeidigem. Es kommt vor, dass das Senken auf das Heben folgt oder umgekehrt das Heben auf das Senken. Man unterscheidet zwischen großem und kleinem Heben und Senken.

Beim Senken handelt es sich um Yin, das Schließen, Zusammenziehen, Aufnehmen, das Geschmeidige; beim Heben um das Yang, das Öffnen, Strecken, Ausstoßen, das Unbeugsame. Das Senken gleicht dem Spannen eines Bogens, es handelt sich um das Ansammeln der Kraft. Das Heben stellt das Loslassen des Pfeils dar, es ist das Freisetzen der Kraft. Genau so drückte es auch Wu Yuxiang aus: „Das Ansammeln der Kraft gleicht dem Spannen eines Bogens, das Freisetzen der Kraft gleicht dem Loslassen des Pfeils“.

Auflistung der Bewegungsabläufe

Die Angaben in Klammern stellen die Übergangsbewegungen vor oder nach den bezeichneten Positionen dar.

Eröffnungsbewegung

Erste Bahn

1. Lan Quewei – „Den Schwanz des Spatzen umwickeln“
(An – „Drücken“ mit der Rückhand rechts, Lü – „Streichen“, „Drücken“ mit der Rückhand links, „Streichen“, Ji – „Pressen“, „Drücken“, Bo – „Stochern“, Öffnen mit Heben, Schließen mit Senken, Lou Xi Liao Yin Zhang – „Das Knie streifen und die Hand zum Schambereich heben“, „Sto-

- chern“, „Öffnen“ mit Heben, Schließen mit Senken, Hand zum Schambereich heben, „Streichen“, „Pressen“, „Drücken“)
2. Dan Bian – „Einfache Peitsche“
(Rendu Huandai – „Ring um den Ren- und Du-Meridian [jeweils auf der Vorder- und Rückseite des Rumpfes und des Kopfes mitig und senkrecht verlaufende Meridiane, die einen Kreislauf bilden], Ellbogenschlag aus der Drehung, Cuo – „Zwirbeln“, „Einfache Peitsche“)
3. Xiashi Chuan Zhang – „In der unteren Position die Hand durchführen“
(„In der unteren Stellung die Hand durchführen“ mit links, dann mit rechts)
4. Ti Shou Shangshi – „Die Hände in die obe-



Zhang Haikun führt „Wolkenhände“ aus.

- re Position heben“
5. Di Shou Xiashi – „Die Hand tief halten in der unteren Position“
 6. Baihe Liang Chi – „Der weiße Kranich spreizt den Flügel“
(„Streichen“ aus der Körperdrehung, „Pressen“ mit Schritt, „Der weiße Kranich spreizt den Flügel“)
 7. Lou Xi Niubu – „Das Knie streifen mit seitenverkehrtem Schritt“
(Verdeckter Ellbogen rechts und links, „Das Knie streifen mit seitenverkehrtem Schritt“)
 8. Shou Hui Pipa – „Die Laute schwingen“
 9. Zuoyou Lou Xi Niubu – „Links und rechts das Knie streifen mit seitenverkehrtem Schritt“
 10. Shou Hui Pipa – „Die Laute schwingen“
 11. You Lou Xi Niubu – „Rechts das Knie streifen mit seitenverkehrtem Schritt“
 12. Shou Hui Pipa – „Die Laute schwingen“
 13. Zuoshou Ban Lan Youshou Chui – „Mit der linken Hand ableiten und blocken, mit der rechten Hand Fauststoß“
(Xu Lü – „Streichen ohne Gewicht“, Shi Kao – „Anlehnen mit Gewicht dahinter“, „Streichen ohne Gewicht“, „Mit der linken Hand ableiten und blocken, mit der rechten Hand Fauststoß“)
 14. Shun Shui Tui Zhou – „Mit der Strömung das Boot schieben“
(Chou Shen Shizi Shou – „Den Körper entziehen und gekreuzte Hände“, „Mit der Strömung das Boot schieben“)
 15. Bao Hu Gui Shan – „Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren“
(Gekreuzte Hände aus der Körperdrehung, „Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren“)
 16. Shangshi Lan Quewei – „In der oberen Position den Schwanz des Spatzen umwickeln“
(Pumian Zhang – „Offene Hand direkt ins Gesicht“, „Streichen“, Dan Feng Guan Er – „Der Wind von einer Seite zieht durch das Ohr“)
 17. Dan Bian – „Einfache Peitsche“ (wie 2)
 18. Zhou Di Chui – „Faust unter dem Ellbogen“
(„Streichen“ aus der Drehung, „Faust unter dem Ellbogen“)
 19. Jinji Duli – „Der goldene Hahn steht auf einem Bein“
(„Der goldene Hahn steht auf einem Bein“ links, Jinji Xia Shan – „Der goldene Hahn steigt den Berg herab“, „Der goldene Hahn steht auf einem Bein“ rechts)
 20. Dao Nian Hou – „Rückwärts den Affen vertreiben“
 21. Xie Fei Shi – „Position des diagonalen Fliegens“
(Xiebu Da Lü – „Füße mit Rückwärtsschritt schließen und großes Streichen“, „großes Streichen“ aus der Körperdrehung, Paochui – „Kanonenhammer“, „Position des diagonalen Fliegens“ aus der Körperdrehung, Tianwang Tuo San – „Der Himmelskönig öffnet den Schirm“, linke „Position des diagonalen Fliegens“, rechte „Position des diagonalen Fliegens“)
 22. Ti Shou Shangshi – „Die Hände in die obere Position heben“
 23. Di Shou Xiashi – „Die Hand tief halten in der unteren Position“
 24. Baihe Liang Chi – „Der weiße Kranich spreizt den Flügel“ (wie 6)
 25. Xianren Zhi Lu – „Der Unsterbliche weist den Weg“
(Verdeckter Ellbogen rechts und links, „Der Unsterbliche weist den Weg“)
 26. Haidi Zhen – „Die Nadel am Meeresgrund“
 27. Shan Tongbi – „Fächer durch den Arm“
 28. Bao Hu Gui Shan – „Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren“
 29. Fan Shen Pie Shen Chui – „Sich umdrehen und zur Seite werfen mit Faustschlag“
 30. Shangbu Pie Shen Chui – „Sich zur Seite werfen und Faustschlag mit Schritt“
 31. Lou Xi Zaichui – „Das Knie streifen und nach unten rammender Fauststoß“
 32. Ban Lan Chui – „Ableiten, blocken und Fauststoß“
 33. Ru Feng Si Bi – „Dem Versiegeln gleich, dem Schließen ähnlich“
(„Den Körper entziehen und gekreuzte Hände“, „Dem Versiegeln gleich, dem Schließen ähnlich“)
 34. Dan Bian – „Einfache Peitsche“ (wie 2)

Zweite Bahn

35. Zuoyou Yunshou – „Wolkenhände links und rechts“
(„Wolkenhand“ links und „Anlehnen“ links, „Wolkenhand“ rechts und „Anlehnen“ rechts)
36. Dan Bian – „Einfache Peitsche“ (wie 2)
37. Gao Tan Ma – „Hohes Spähen auf dem Pferd“
38. You Fen Jiao – „Trennen des Fußes rechts“
39. Zuo Fen Jiao – „Trennen des Fußes links“
40. Zhuan Shen Tijiao – „Körperdrehung und Tritt“
41. Lou Xi Zaichui – „Das Knie streifen und nach unten rammender Fauststoß“
42. Bao Hu Gui Shan – „Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren“
43. Fan Shen Pie Shen Chui – „Sich umdrehen und zur Seite werfen mit Faustschlag“
44. Shangbu Piezi Chui – „Sich zur Seite werfen und Faustschlag mit Schritt“
45. Lou Xi Zhi Dang Chui – „Das Knie streifen und Fauststoß zum Schambereich“
46. Ru Feng Si Bi – „Dem Versiegeln gleich, dem Schließen ähnlich“ (wie 33)
47. Da Hu San Chui – „Drei Fauststöße, um den Tiger zu schlagen“
48. Jubu Cuo Chui – „Hebender Schritt und kreuzender Fauststoß“
49. Shuang Feng Guan Er – „Der Wind von beiden Seiten zieht durch die Ohren“
50. Zhuan Shen Dengjiao – „Körperdrehung und Tritt mit der Ferse“
51. Lou Xi Tjiao – „Das Knie streifen und Tritt“
52. Lou Xi Xian Zhang – „Das Knie streifen und die offene Hand präsentieren“
53. Bao Hu Gui Shan – „Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren“
(Füße mit Rückwärtsschritt schließen und „Streichen“, „Pressen“ mit Schritt, „Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren“)
54. Shangshi Lan Quewei – „In der oberen Position den Schwanz des Spatzen umwickeln“ (wie 16)
55. Xie Dan Bian – „Diagonale einfache Peitsche“ (wie 2)
56. Zuoyou Yema Fen Zong – „Links und rechts die Mähne des wilden Pferdes teilen“
57. Dan Bian – „Einfache Peitsche“
(Körperdrehung und gekreuzte Hände, „Einfache Peitsche“)
58. Yunü Chuan Suo – „Die Jadedame bewegt das Weberschiffchen hin und her“
59. Lou Xi Zaichui – „Das Knie streifen und nach unten rammender Fauststoß“
60. Ban Lan Chui – „Ableiten, blocken und Fauststoß“

61. Ru Feng Si Bi – „Dem Versiegeln gleich, dem Schließen ähnlich“ (wie 33)
62. Dan Bian – „Einfache Peitsche“ (wie 2)

Dritte Bahn

63. Li Yunshou – „Innere Wolkenhände“
64. Dan Bian – „Einfache Peitsche“
65. Xiashi Chuan Zhang – „In der unteren Position die Hand durchführen“ (wie 3)
66. Jinji Duli – „Der goldene Hahn steht auf einem Bein“ (wie 19)
67. Dao Nian Hou – „Rückwärts den Affen vertreiben“
68. Xie Fei Shi – „Position des diagonalen Fliegens“ (wie 21)
69. Ti Shou Shangshi – „Die Hände in die obere Position heben“
70. Di Shou Xiashi – „Die Hand tief halten in der unteren Position“
71. Baihe Liang Chi – „Der weiße Kranich spreizt den Flügel“ (wie 6)
72. Xianren Zhi Lu – „Der Unsterbliche weist den Weg“ (wie 25)
73. Haidi Zhen – „Die Nadel am Meeresgrund“
74. Shan Tongbi – „Fächer durch den Arm“
75. Bao Hu Gui Shan – „Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren“



Zhang Haikun führt „Hebender Schritt und kreuzender Fauststoß“ vor.

76. Fan Shen Pie Shen Chui – „Sich umdrehen und zur Seite werfen mit Faustschlag“
77. Shangbu Pie Shen Chui – „Sich zur Seite werfen und Faustschlag mit Schritt“
78. Lou Xi Zaichui – „Das Knie streifen und nach unten rammender Fauststoß“
79. Ban Lan Chui – „Ableiten, blocken und Fauststoß“
80. Ru Feng Si Bi – „Dem Versiegeln gleich, dem Schließen ähnlich“ (wie 33)
81. Dan Bian – „Einfache Peitsche“ (wie 2)

Vierte Bahn

82. Kaihe Yunshou „Wolkenhände mit Öffnen und Schließen“
83. Dan Bian – „Einfache Peitsche“ (wie 2)
84. Gao Tan Ma – „Hohes Spähen auf dem Pferd“
85. Bai She Tu Xin – „Die weiße Schlange streckt die Zunge raus“
86. Zhuan Shen Dan Bai Lian – „Körperdrehung und einfach den Lotos auslegen“
87. Zuoyou Lou Xi Bai Lian Jiao – „Links und rechts das Knie streifen und Lotos-Tritt“
88. You Jinbu Zai Chui – „Schritt nach vorne mit rechts und nach unten rammender Fauststoß“
89. Zuoyou Lou Xi Bai Lian Jiao – „Links und rechts das Knie streifen und Lotos-Tritt“ (Zhuan Shen Pu Hu – „Körperdrehung und im Sprung angreifender Tiger“, Füße mit Rückwärtsschritt schließen und großes „Streichen“, „Links und rechts das Knie streifen und Lotos-Tritt“)
90. Zuo Jinbu Zai Chui – „Schritt nach vorne mit links und nach unten rammender Fauststoß“
91. Tuibu Piezi Chui – „Sich zur Seite werfen

- und Faustschlag mit Rückwärtsschritt“
92. Jinbu Piezi Chui – „Sich zur Seite werfen und Faustschlag mit Schritt nach vorne“
93. Lou Xi Zaichui – „Das Knie streifen und nach unten rammender Fauststoß“
94. Ban Lan Chui – „Ableiten, blocken und Fauststoß“
95. Ru Feng Si Bi – „Dem Versiegeln gleich, dem Schließen ähnlich“ (wie 33)
96. Dan Bian – „Einfache Peitsche“ (wie 2)

Fünfte Bahn

97. Shexing Yunshou – „Wolkenhände in Schlangenform“
98. Dan Bian – „Einfache Peitsche“ (wie 2)
99. Xiashi Chuan Zhang – „In der unteren Position die Hand durchführen“ (wie 3)
100. Shangbu Qixing – „Schritt und Sieben Sterne [Sieben Sterne entspricht dem Sternbild Großer Wagen]“
101. Tuibu Kua Hu – „Mit einem Schritt zurück den Tiger übersteigen“
102. Zhuan Shen Shuang Bai Lian – „Körperdrehung und doppelt den Lotos auslegen“
103. Wang Gong She Hu – „Den Bogen spannen und auf den Tiger schießen“
104. Shangbu Pie Shen Chui – „Sich zur Seite werfen und Faustschlag mit Schritt“
105. Jinbu Ban Lan Chui – „Schritt nach vorne, ableiten, blocken und Fauststoß“
106. Ru Feng Si Bi – „Dem Versiegeln gleich, dem Schließen ähnlich“ (wie 33)
107. Zuoyou Cai Lie Shou – „Pflückende und spaltende Hand rechts und links“
108. Bao Hu Gui Shan – „Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren“ (wie 15)

Schließende Bewegung