

## Yang stijl tai ji quan lange vorm 杨家太极拳长方式

### Hemel 天

	Naam	姓名	Yin yang	Center move
1	Voorbereiding			
2	Openen Tai Ji			
3	Opheffen van de mantel			
4	Neem een bal			
5	Afweer met één hand naar links			
6	Neem een bal			
7	Afweer met twee handen			
8	Trekken met twee handen			
9	Duwen met twee handen			
10	Afstoten en terugduwen			
11	Yin Yang vissen			
12	Enkele zweep			
13	Handen optillen			
14	Trekken			
15	Elleboog slag			
16	De witte kraanvogel spreidt zijn vleugels			
17	Wrijven van de linkse knie (linkse knie volgen)			
18	Pipa spelen			
19	Wrijven van de linkse knie (linkse knie volgen)			
20	Wrijven van de rechtse knie (rechtse knie volgen)			
21	Wrijven van de linkse knie (linkse knie volgen)			
22	Pipa spelen			
23	Wrijven van de linkse knie (linkse knie volgen)			
24	Vooruitgaan en slaan met vuist			
25	Schijnbare sluiting			
26	Draaien en handen kruisen			

### Aarde 土

	Naam	姓名	Yin yang	Center move
1	De tijger terug naar de berg brengen			
2	Trekken met twee handen			
3	Duwen met twee handen			

4	Afstoten en terugduwen		
5	Yin Yang vissen		
6	Vuist tegen elleboog		
7	Terugduwen van de aap 1 Terugduwen van de aap 2 Terugduwen van de aap 3 Terugduwen van de aap 4 Terugduwen van de aap 5		
8	Schuin vliegen		
9	Handen optillen		
10	Trekken		
11	Elleboog slag		
12	De witte kraanvogel spreidt zijn vleugels		
13	Wrijven van de linkse knie (linkse knie volgen)		
14	Naald op de bodem van de zee		
15	Handen optillen als een waaier		
16	Draaien en slaan met vuist		
17	Vooruitgaan en slaan met vuist		
18	Trekken en snijden		
19	Neem een bal		
20	Afweer met twee handen		
21	Trekken met twee handen		
22	Duwen met twee handen		
23	Afstoten en terugduwen		
24	Yin Yang vissen		
25	Enkele zweep		
26	Handen als wolken 1 Handen als wolken 2 Handen als wolken 3 Handen als wolken 4		
27	Enkele zweep		
28	De hals strelen		
29	Slaan met rechter voet		
30	Slaan met linker voet		
31	Draaien en slaan met linker hiel		
32	Wrijven van de linkse knie (linkse knie volgen)		
33	Wrijven van de rechtse knie (rechtse knie volgen)		
34	Vooruitgaan en slaan met vuist naar beneden		
35	Trekken en snijden		
36	Kruis de handen en slaan met rechter hiel		
37	Halve boeddha		

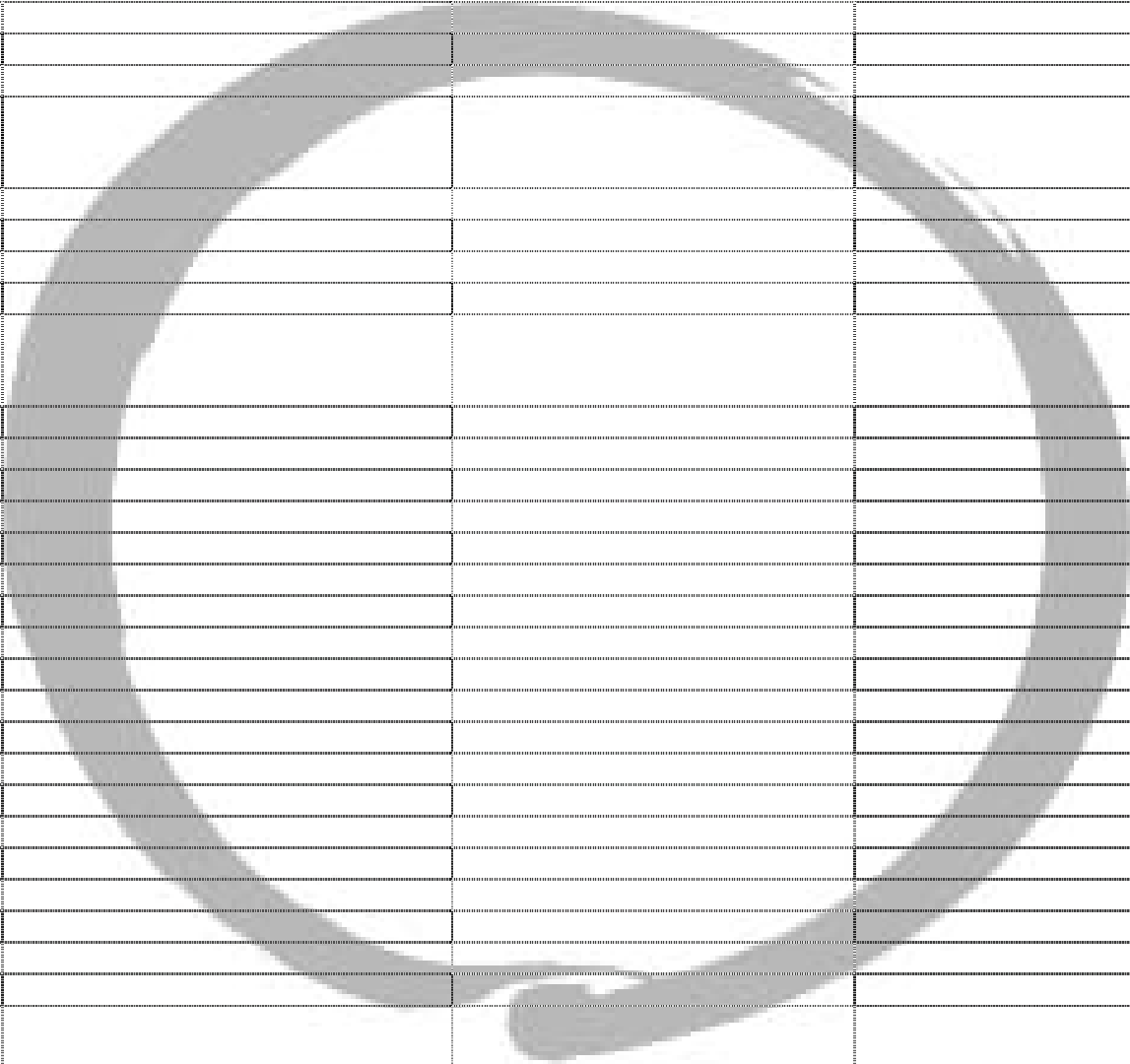


38	De tijger links slaan		
39	De tijger rechts slaan		
40	Wissel de handen Kruis de handen en slaan met rechter hiel		
41	De dubbele wind boort in de oren		
42	Kruis de handen en slaan met linker hiel		
43	Draaien en slaan met rechter hiel		
44	Vooruitgaan en slaan met vuist		
45	Schijnbare sluiting		
46	Draaien en handen kruisen		

## Mens 人

	Naam	姓名	Yin yang	Center move
1	De tijger terug naar de berg brengen			
2	Trekken met twee handen			
3	Drukken met twee handen			
4	Afstoten en terugduwen			
5	Yin Yang vissen			
6	Enkele zweep			
7	De manen van het paard naar rechts scheiden			
8	De manen van het paard naar links scheiden			
9	De manen van het paard naar rechts scheiden			
10	Afweer met één hand naar links			
11	Neem een bal			
12	Afweer met twee handen			
13	Trekken met twee handen			
14	Duwen met twee handen			
15	Afstoten en terugduwen			
16	Yin Yang vissen			
17	Enkele zweep			
18	Het jade meisje weeft en werpt het weefspoel naar links			
19	Het jade meisje weeft en werpt het weefspoel naar rechts			
20	Het jade meisje weeft en werpt het weefspoel naar links			
21	Het jade meisje weeft en werpt het weefspoel naar rechts			
22	Afweer met één hand naar links			
23	Neem een bal			
24	Afweer met twee handen			
25	Trekken met twee handen			
26	Duwen met twee handen			

27	Afstoten en terugduwen		
28	Yin Yang vissen		
29	Enkele zweep		
30	Handen als wolken 1 Handen als wolken 2 Handen als wolken 3		
31	Enkele zweep		
32	De slang kruipt		
33	De gouden haan staat op een poot - links		
34	De gouden haan staat op een poot - rechts		
35	Terugduwen van de aap 1 Terugduwen van de aap 2 Terugduwen van de aap 3		
36	Schuin vliegen		
37	Handen optillen		
38	Trekken		
39	Elleboog slag		
40	De witte kraanvogel spreidt zijn vleugels		
41	Wrijven van de linkse knie (linkse knie volgen)		
42	Naald op de bodem van de zee		
43	Handen optillen als een waaier		
44	Draaien en slaan met vuist		
45	De witte slang steekt zijn tong uit		
46	Vooruitgaan en slaan met vuist		
47	Trekken en snijden		
48	Neem een bal		
49	Afweer met twee handen		
50	Trekken met twee handen		
51	Duwen met twee handen		
52	Afstoten en terugduwen		
53	Yin Yang vissen		
54	Enkele zweep		
55	Handen als wolken 1 Handen als wolken 2		
56	Enkele zweep		
57	De hals strelen		
58	Het hand dat boort		
59	Draaien en slaan met rechter hiel		
60	Vooruitgaan en slaan met vuist naar beneden		
61	Trekken en snijden		
62	Neem een bal		



63	Afweer met twee handen		
64	Trekken met twee handen		
65	Duwen met twee handen		
66	Afstoten en terugduwen		
67	Yin Yang vissen		
68	Enkele zweep		
69	De slang kruipt		
70	De zeven sterren		
71	Achteruitgaan en de tijger berijden		
72	Draaien en de lotusbloem af stoffen		
73	Slaan met voet		
74	Met een boog naar de tijger schieten		
75	Vooruitgaan en slaan met vuist		
76	Schijnbare sluiting		
77	Draaien		
78	handen kruisen		
79	sluiten		

