

Yangjia Michuan Tuishou: basisoefeningen

1. Draai het middel in de richting van het achterbeen en maak een spiraalbeweging naar boven, links/rechts
2. Draai het middel in de richting van het voorbeen en maak een spiraalbeweging naar beneden, rechts/links
3. Buig naar achter vanuit het middel
4. Buig naar voor vanuit het middel
5. Deviëren, maak een spiraalbeweging naar beneden en buig door het linker/rechter voorbeen
6. Met één hand duwen in een horizontale cirkelbeweging
7. Buig naar achter vanuit het middel, arm in “Peng”-houding
8. Buig naar voor vanuit het middel, arm in “Peng”-houding
9. “Peng” met één arm; “Lu” met de andere
10. De inwendige energie naar buiten duwen (“An”)
11. De inwendige energie naar buiten drukken (“Ji”)
12. Met beide handen duwen in een verticale cirkelbeweging
13. Vier opeenvolgende handtechnieken; “Peng”, “Lu”, “An” en “Ji”
14. De grote “Lu”, handtechnieken
15. De acht handtechnieken

Overgeleverd door Wang Yen-nien