



Overzicht houdingen  
korte vorm  
Yangstijl

- Opening
- Afweer links
- Afweer rechts
- Rol terug, druk en duw
- Enkelvoudige zweep
- Open lokstand
- Speel de luit
- Schouderduw
- Kraanvogel
- Borstel knie
- Speel de luit
- Borstel knie
- Stap op, weer af en geef een stoot
- Bevrijd de arm
- Duw
- Omarm de tijger en keer terug naar de berg
- Rol terug, druk en duw
- Enkelvoudige zweep
- Vleermuisafweer
- De aap loopt achteruit (4x)
- Diagonaal vliegen
- Wolkenhanden
- Pluk een bloem
- Enkelvoudige zweep
- Slang kruipt omlaag
- Goudfazant
- Goudfazant
- Lage trap Rechts
- Lage trap Links
- Borstel knie
- Naald naar zeebodem
- Waaier
- Elleboogstoot
- Slang steekt tong uit en geef een slag met z'n staart
- Rol terug
- Stap op, weer af en geef een stoot
- Hoge trap
- Borstel de Knie
- Verberg de vuist



Overzicht houdingen  
korte vorm  
Yangstijl

- Lage stoot
- Afweer rechts
- Rol terug, druk en duw
- Enkelvoudige zweep
- Schiet de schietspoel in 4 hoeken
- Afweer links
- Afweer rechts
- Rol terug, druk en duw
- Enkelvoudige zweep
- Slang kruipt naar de grond
- 7 sterrenafweer
- Geef het paard een schouderklopje
- Lotusafweer
- Schiet de tijger met pijl en boog
- Stap op, weer af en geef een stoot
- Bevrijd de arm
- Duw
- Omarm de tijger
- Afsluiting