

Handform in 49 Bewegungsbildern (Wettkampfform)

0	<i>Yu bei shi</i>	Vorbereitung
1	<i>Qi shi</i>	Eingangsform
2	<i>Lan que wei</i>	Den Spatzen beim Schwanz kontrollieren
3	<i>Dan bian</i>	Einzelne Peitsche
4	<i>Yun shou</i>	Wolkenhände
5	<i>Dan bian</i>	Einzelne Peitsche
6	<i>Gao tan ma</i>	Zum Pferd hoch reichen
7	<i>You fen jiao</i>	Rechts die Beine teilen
8	<i>Zuo fen jiao</i>	Links die Beine Teilen
9	<i>Zhuan shen zuo deng jiao</i>	Den Körper drehen und mit der linken Ferse stoßen
10	<i>Zuo lou xi ao bu</i>	Das Knie schützen, links
11	<i>Shou hui pi pa</i>	Die Pipa spielen
12	<i>Gao tan ma chuan zhang</i>	Zum Pferd hoch reichen und mit der Hand stechen
13	<i>Zhuan shen shi zi tui</i>	Den Körper drehen und die Beine kreuzen
14	<i>Zuo da hu</i>	Den Tiger schlagen, links
15	<i>You da hu</i>	Den Tiger schlagen, rechts
16	<i>Hui shen you deng jiao</i>	Zurückdrehen und mit der rechten Ferse stoßen
17	<i>Shuang feng guan er</i>	Mit beiden Fäusten auf die Ohren Schlagen
18	<i>Zuo deng jiao</i>	Mit der linken Ferse stoßen
19	<i>Zhuan shen pie shen chui</i>	Drehen und mit der Faust schlagen
20	<i>Jin bu zhi dang chui</i>	Hineinschreiten, zum Unterleib schlagen
21	<i>Ru feng si bi</i>	Wie versiegelt und verschlossen
22	<i>Shi zi shou</i>	Die Hände kreuzen
23	<i>Bao hu gui shan</i>	Den Tiger umarmen und zum Berg tragen

24	<i>Xie dan bian</i>	Einzelne Peitsche, diagonal
25	<i>Zhou di chui</i>	Die Faust unter dem Ellbogen
26	<i>Zuo jin ji du li</i>	Der goldene Hahn steht auf einem Bein; links
27	<i>You jin ji du li</i>	Der goldene Hahn steht auf einem Bein; rechts
28	<i>Dao nian hou</i>	Zurückschreiten und den Affen vertreiben
29	<i>Xie fei shi</i>	Diagonal fliegen
30	<i>Ti shou shang shi</i>	Die Hände heben und den Fuß vorsetzen
31	<i>Bai he liang chi</i>	Der weiße Kranich öffnet seine Schwingen
32	<i>Zuo lou xi ao bu</i>	Das Knie schützen, links
33	<i>Hai di zhen</i>	Die Nadel auf dem Meeresgrund
34	<i>Shan tong bei</i>	Die Arme wie einen Fächer aufspannen
35	<i>Zhuan shen bai she tu xin</i>	Den Körper drehen, die weiße Schlange züngelt
36	<i>Jin bu zai chui</i>	Hineinschreiten und nach unten schlagen
37	<i>Ye ma fen zong</i>	Die Mähne des Pferdes teilen
38	<i>Yu nu chuan suo</i>	Die Jadedee schleudert das Weberschiffchen
39	<i>Lan que wei</i>	Den Spatzen beim Schwanz kontrollieren
40	<i>Dan bian</i>	Einzelne Peitsche
41	<i>Xia shi</i>	Herabstoßen
42	<i>Shang bu qi xing</i>	Vorschreiten, die „Sieben Sterne“ bilden
43	<i>Tui bu kua hu</i>	Zurückschreiten, den Tiger reiten
44	<i>Zhuan shen bai lian</i>	Den Körper drehen mit Lotustritt
45	<i>Wan gong she hu</i>	Den Bogen spannen und auf den Tiger schießen
46	<i>Jin bu ban lan chui</i>	Vorschreiten, ablenken, abwehren und zustoßen
47	<i>Ru feng si bi</i>	Wie versiegelt und verschlossen
48	<i>Shi zi shou</i>	Die Hände kreuzen
49	<i>Shou shi huan yuan</i>	Abschlussform, zurück zum Ursprung