

## Handform in 103 Bewegungsbildern

### Sektion 1

- 1 Vorbereitung
- 2 Beginn („Wecke das Qi“)
- 3 Den Spatzen beim Schwanz kontrollieren
- 4 Einzelne Peitsche
- 5 Die Hände heben
- 6 Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
- 7 Das Knie streifen; links
- 8 Die Pipa spielen
- 9 Das Knie streifen; links
- 10 Das Knie streifen; rechts
- 11 Das Knie streifen; links
- 12 Die Pipa spielen
- 13 Das Knie streifen; links
- 14 Vorschreiten, ablenken, abwehren und zustoßen
- 15 Wie versiegelt und verschlossen
- 16 Die Hände kreuzen

### Sektion 2

- 17 Den Tiger zum Berg tragen [Clip einspielen: bitte hier klicken](#)
- 18 Die Faust unter dem Ellbogen
- 19 Zurückschreiten und den Affen vertreiben; rechts
- 20 Zurückschreiten und den Affen vertreiben; links
- 21 Zurückschreiten und den Affen vertreiben; rechts

- 22 Diagonal fliegen
- 23 Die Hände heben
- 24 Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
- 25 Das Knie streifen; links
- 26 Die Nadel auf dem Meeresgrund
- 27 Den Fächer ausbreiten
- 28 Drehen und mit der Faust schlagen
- 29 Vorschreiten, ablenken, abwehren und zustoßen
- 30 Vorschreiten und den Spatzen beim Schwanz kontrollieren
- 31 Einzelne Peitsche
- 32 Wolkenhände zu beiden Seiten
- 33 Wolkenhände zu beiden Seiten
- 34 Wolkenhände zu beiden Seiten
- 35 Einzelne Peitsche
- 36 Zum Pferd hochreichen und nach dem Weg schauen
- 37 Mit dem rechten Spann treten
- 38 Mit dem linken Spann treten
- 39 Drehen und mit der linken Ferse stoßen
- 40 Das Knie streifen; links
- 41 Das Knie streifen; rechts
- 42 Vorschreiten und nach unten schlagen
- 43 Drehen und mit der Faust schlagen
- 44 Vorschreiten, ablenken, abwehren und zustoßen
- 45 Mit der rechten Ferse stoßen
- 46 Den Tiger schlagen; links
- 47 Den Tiger schlagen; rechts
- 48 Zurückdrehen und mit der rechten Ferse stoßen    Clip einspielen: bitte hier klicken
- 49 Mit beiden Fäusten auf die Ohren schlagen

- 50 Mit der linken Ferse stoßen
- 51 Drehen und mit der rechten Ferse stoßen
- 52 Vorschreiten, ablenken, abwehren und zustoßen
- 53 Wie versiegelt und verschlossen
- 54 Die Hände kreuzen

### Sektion 3

- 55 Den Tiger zum Berg tragen
- 56 Diagonale einzelne Peitsche
- 57 Die Mähne des Pferdes teilen; rechts
- 58 Die Mähne des Pferdes teilen; links
- 59 Die Mähne des Pferdes teilen; rechts
- 60 Den Spatzen beim Schwanz kontrollieren
- 61 Einzelne Peitsche
- 62 Die Jadedee am Webstuhl
- 63 Den Spatzen beim Schwanz kontrollieren
- 64 Einzelne Peitsche
- 65 Wolkenhände zu beiden Seiten
- 66 Wolkenhände zu beiden Seiten
- 67 Wolkenhände zu beiden Seiten
- 68 Einzelne Peitsche
- 69 Herunterstoßen
- 70 Der goldene Hahn steht auf einem Bein; rechts
- 71 Der goldene Hahn steht auf einem Bein; links
- 72 Zurückschreiten und den Affen vertreiben; rechts
- 73 Zurückschreiten und den Affen vertreiben; links
- 74 Zurückschreiten und den Affen vertreiben; rechts
- 75 Diagonal fliegen
- 76 Die Hände heben

- 77 Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
- 78 Das Knie streifen; links
- 79 Die Nadel auf dem Meeresgrund
- 80 Den Fächer ausbreiten
- 81 Die weiße Schlange züngelt
- 82 Vorschreiten, ablenken, abwehren und zustoßen
- 83 Vorschreiten und den Spatzen beim Schwanz kontrollieren
- 84 Einzelne Peitsche
- 85 Wolkenhände zu beiden Seiten
- 86 Wolkenhände zu beiden Seiten
- 87 Wolkenhände zu beiden Seiten
- 88 Einzelne Peitsche
- 89 Zum Pferd hochreichen und mit der Hand zustechen
- 90 Die Beine kreuzen
- 91 Vorschreiten und zum Unterleib schlagen
- 92 Vorschreiten und den Spatzen beim Schwanz kontrollieren
- 93 Einzelne Peitsche
- 94 Herunterstoßen
- 95 Vorschreiten und die sieben Sterne bilden
- 96 Zurückschreiten und auf den Tiger steigen
- 97 Drehen mit Lotus Tritt
- 98 Den Bogen spannen und den Tiger schießen
- 99 Vorschreiten, ablenken, abwehren und zustoßen
- 100 Wie versiegelt und verschlossen
- 101 Die Hände kreuzen
- 102 Abschlussform
- 103 Die Form beenden