

Säbelform

„Der Ablauf in sieben Begriffen und dreizehn Bewegungstropfen“

1. Sieben Sterne, Ritt auf Tiger, Säbel präsentieren.
2. Klären, Täuschen, Angreifen, Schlagen, Intention erhabener Geist.
3. Links sehen, rechts schauen, beide Seiten öffnen.
4. Weißer Kranich öffnet Flügel, Fünf Wandlungen Hand.
5. Wind dreht, Lotusblüte verbirgt sich zwischen Blättern.
6. Jadedeelen schleudern Weberschiffchen in die acht Richtungen.
7. Drei Sterne öffnen, schließen, frei nach Willen.
8. Beide Beine hoch, zur „Tiger schlagen“ Position.
9. Körper bedecken, schräg treten wie verliebte Enten.
10. Kanu mit Strömung, Paddel wie Peitsche führen.
11. Drei Ebenen kombinieren, freie, tiefe Position suchen.
12. Links, Rechts, Fluten teilen, Sprung übers Drachentor.
13. Bian He findet seinen Stein, Phönix zum Nest.

download

Säbelform

„Das Lied der Säbelform (Der Ablauf) in dreizehn Bewegungsstrophen“

1. Sieben Sterne, Ritt auf Tiger, Säbel präsentieren.
2. Klären, Täuschen, Angreifen, Schlagen, Intention erhabener Geist.
3. Links sehen, rechts schauen, beide Seiten öffnen.
4. Weißer Kranich öffnet Flügel, Fünf Wandlungen Hand.
5. Wind dreht, Lotusblüte verbirgt sich zwischen Blättern.
6. Jadedeifen schleudern Weberschiffchen in die acht Richtungen.
7. Drei Sterne öffnen, schließen, frei nach Willen.
8. Beide Beine hoch, zur „Tiger schlagen“ Position.
9. Körper bedecken, schräg treten wie verliebte Enten.
10. Kanu mit Strömung, Paddel wie Peitsche führen.
11. Drei Ebenen kombinieren, freie, tiefe Position suchen.
12. Links, Rechts, Fluten teilen, Sprung übers Drachentor.
13. Bian He findet seinen Stein, Phönix zum Nest.

