

Tai Chi Taoista - Forma 108

1. Inizio del Tai Chi
2. Afferrare la coda del passero a sinistra
3. Afferrare la coda del passero
4. Frustata singola
5. Sollevare le mani
6. Gru Bianca mostra le ali
7. Spazzolare il ginocchio
8. Suonare il Pipa
9. Spazzolare il ginocchio e passo ruotato (sx)
10. Spazzolare il ginocchio e passo ruotato (dx)
11. Spazzolare il ginocchio (sx)
12. Suonare il Pipa
13. Spazzolare il ginocchio e passo ruotato (sx)
14. Colpire col pugno
15. Avanzare, parare e colpire col pugno
16. Chiusura apparente
17. Incrociare le mani
18. Riportare la tigre in montagna
19. Frustata singola diagonale
20. Pugno sotto il gomito
21. Arretrare e respingere la scimmia (dx)
22. Arretrare e respingere la scimmia (sx)
23. Arretrare e respingere la scimmia (dx)
24. Volo inclinato
25. Sollevare le mani
26. Gru Bianca mostra le ali
27. Spazzolare il ginocchio (sx)
28. Ago in fondo al mare
29. Ventaglio apre un passaggio nella schiena
30. Girarsi e colpire di pugno
31. Avanzare, parare e colpire col pugno
32. Alzarsi e afferrare la coda del passero
33. Frustata singola
34. Mani come nuvole (5 volte)
35. Frustata singola
36. Allungarsi verso il cavallo
37. Separare il piede a destra
38. Separare il piede a sinistra
39. Girarsi e calciare
40. Spazzolare il ginocchio e passo ruotato (sx)
41. Spazzolare il ginocchio e passo ruotato (dx)
42. Avanzare e colpire col pugno
43. Girarsi e colpire col pugno
44. Avanzare, parare e colpire col pugno
45. Calciare col piede destro
46. Colpire la tigre a sinistra
47. Colpire la tigre a destra
48. Calciare col piede destro
49. Colpire le orecchie
50. Calciare col piede sinistro
51. Girarsi e calciare
52. Colpire col pugno
53. Avanzare, parare e colpire col pugno
54. Chiusura apparente
55. Incrociare le mani
56. Riportare la tigre in montagna
57. Frustata singola orizzontale
58. Separare la criniera del cavallo selvaggio (dx)
59. Separare la criniera del cavallo selvaggio (sx)
60. Separare la criniera del cavallo selvaggio (dx)
61. Separare la criniera del cavallo selvaggio (sx)
62. Separare la criniera del cavallo selvaggio (dx)
63. Afferrare la coda del passero a sinistra
64. Alzarsi e afferrare la coda del passero
65. Frustata singola
66. Ragazza di Giada lavora al telaio (sx)
67. Ragazza di Giada lavora al telaio (dx)
68. Ragazza di Giada lavora al telaio (sx)
69. Ragazza di Giada lavora al telaio (dx)
70. Afferrare la coda del passero a sinistra
71. Alzarsi e afferrare la coda del passero
72. Frustata singola
73. Mani come nuvole (7 volte)
74. Frustata singola
75. Strisciare basso come un serpente
76. Gallo d'oro sta su una zampa (sx)
77. Gallo d'oro sta su una zampa (dx)
78. Arretrare e respingere la scimmia (dx)
79. Arretrare e respingere la scimmia (sx)
80. Volo inclinato
81. Sollevare le mani
82. Gru Bianca mostra le ali
83. Spazzolare il ginocchio (sx)
84. Ago in fondo al mare
85. Ventaglio apre un passaggio nella schiena
86. Serpente bianco si gira e tira fuori la lingua
87. Avanzare, parare e colpire col pugno
88. Alzarsi e afferrare la coda del passero
89. Frustata singola
90. Mani come nuvole (3 volte)
91. Frustata singola
92. Allungarsi verso il cavallo
93. Incrociare e colpire col palmo della mano
94. Girare e calciare
95. Colpire col pugno
96. Spazzolare ginocchio e colpire col pugno
97. Alzarsi e afferrare la coda del passero
98. Frustata singola
99. Strisciare basso come un serpente
100. Alzarsi verso le sette stelle
101. Indietreggiare per cavalcare la tigre
102. Girarsi per scuotere il loto
103. Tendere l'arco per colpire la tigre
104. Colpire col pugno
105. Avanzare, parare e colpire col pugno
106. Chiusura apparente
107. Incrociare le mani
108. Chiusura del Tai Chi