



Tai Chi Chuan

Slowsættets navne

-
- | | | | |
|-----|---|------|---|
| 1. | Begynd Tai Chi | 54. | Drej rundt og spark |
| 2. | Afværg til højre | 55. | Træd frem og slå |
| 3. | Afværg til venstre | 56. | Tilbage og forsegle |
| 4. | Rul tilbage | 57. | Kryds Hænder |
| 5. | Pres | 58. | Omfavn Tigreren og vend tilbage til Bjerget |
| 6. | Skub (Stryg Påfuglens Hale) | 59. | Stryg Påfuglens Hale |
| 7. | Enkelt pisk | 60. | Diagonal Enkelt Pisk |
| 8. | Saml Hænder | 61. | Vild Hest skiller sin Manke, højre |
| 9. | Hvid Trane spreder sine Vinger | 62. | Vild Hest skiller sin Manke, venstre |
| 10. | Børst venstre knæ og skub | 63. | Vild Hest skiller sin Manke, højre |
| 11. | Spil Guitar | 64. | Stryg Påfuglens Hale |
| 12. | Børst venstre knæ og skub | 65. | Enkelt Pisk |
| 13. | Børst højre knæ og skub | 66. | Jadekvinden væver (4 Hjørner, 1) |
| 14. | Børst venstre knæ og skub | 67. | Jadekvinden væver (4 Hjørner, 2) |
| 15. | Spil Guitar | 68. | Jadekvinden væver (4 Hjørner, 3) |
| 16. | Børst venstre knæ og skub | 69. | Jadekvinden væver (4 Hjørner, 4) |
| 17. | Træd frem og slå | 70. | Stryg Påfuglens Hale |
| 18. | Tilbage og forsegle | 71. | Enkelt Pisk |
| 19. | Kryds Hænder | 72. | Skyhænder |
| 20. | Omfavn Tigreren og vend tilbage til Bjerget | 73. | Enkelt Pisk |
| 21. | Stryg Påfuglens Hale | 74. | Slangen kryber ned (Lav Enkelt Pisk) |
| 22. | Diagonal fladt skub | 75. | Den Gyldne Hane står på et ben, højre |
| 23. | Næve under albue | 76. | Den Gyldne Hane står på et ben, venstre |
| 24. | Træd tilbage og afvis aben med højre hånd | 77. | Afvis Aben, højre |
| 25. | Træd tilbage og afvis aben med venstre hånd | 78. | Afvis Aben, venstre |
| 26. | Træd tilbage og afvis aben med højre hånd | 79. | Afvis Aben, højre |
| 27. | Flyv skråt | 80. | Flyv skråt |
| 28. | Saml Hænder | 81. | Saml Hænder |
| 29. | Hvid Trane spreder sine Vinger | 82. | Hvid Trane spreder sine Vinger |
| 30. | Børst venstre knæ og skub | 83. | Børst venstre knæ og skub |
| 31. | Nålen på Havets Bund | 84. | Nålen på Havets Bund |
| 32. | Vifte gennem ryggen | 85. | Vifte gennem ryggen |
| 33. | Drej rundt og hug | 86. | Hvid Slange slår med Tungen |
| 34. | Træd frem og slå | 87. | Træd frem og slå |
| 35. | Træd frem og Stryg Påfuglens Hale | 88. | Træd frem & Stryg Påfuglens Hale |
| 36. | Enkelt Pisk | 89. | Enkelt Pisk |
| 37. | Skyhænder (fem gange) | 90. | Skyhænder |
| 38. | Enkelt Pisk | 91. | Enkelt Pisk |
| 39. | Klap Hesten højt | 92. | Klap Hesten højt |
| 40. | Spark til højre side | 93. | Stik hånden frem |
| 41. | Spark til venstre side | 94. | Drej og spark med højre hæl |
| 42. | Drej kroppen og spark med venstre hæl | 95. | Træd frem og slå lavt |
| 43. | Børst venstre knæ og skub | 96. | Stryg Påfuglens Hale (m. skridt) |
| 44. | Børst højre knæ og skub | 97. | Enkelt Pisk |
| 45. | Træd frem og slå nedad | 98. | Slangen kryber ned (Lav Enkelt Pisk) |
| 46. | Drej rundt og hug, Vifte gennem ryggen | 99. | Slå Syv Stjerner |
| 47. | Træd frem og slå | 100. | Træd tilbage over Tigreren |
| 48. | Spark med højre hæl | 101. | Drej rundt, spark og børst Lotusen |
| 49. | Slå Tigreren til venstre | 102. | Spænd buen og skyd Tigreren |
| 50. | Slå Tigreren til højre | 103. | Træd frem og slå |
| 51. | Tilbage og spark med højre fod | 104. | Tilbage og forsegle |
| 52. | Dobbelt Vind gennem ører | 105. | Kryds Hænder og Luk |
| 53. | Spark med venstre fod | | |
-