

A 48 lépéses Tai Chi Chuan formagyakorlat technikái

Nyitás

Első rész

1. Fehér Főnix Meglebbenti Szárnyait
2. Térdsöprés és Csavart lépés, balra
3. Egyenes Ostorcsapás balra
4. Hárfa Pendítése, balra
5. Húzás és Lökés, háromszor
6. Lépés előre, Fordulás és Csapás, Hárítás és Ütés balra
7. Kapd el a Madár Tollát, balra

Második rész

8. Keresztező kezek és Üsd meg a Tigrist! vagy: Ferdén támaszkodás balra
9. Ököl a Könyök alatt
10. A Majmok Visszaterelése a Hegyekből, négyszer
11. Fordulás és Lökés Tenyérrel, keresztlépésekkel
12. Hárfa Pendítése, jobbra
13. Térdsöprés és Ütés lefelé

Harmadik rész

14. Fehér Kígyó Kiölti a Nyelvét
15. Csapd meg a Lábad, és Szelídítsd meg a Tigrist
16. Fordulás és Ütés Kézháttal, balra
17. Kígyó a Földre Lapul, Fonál Kezek Guggoló Lépésben, jobbra
18. Arany Kakas Egy Lábon Áll
19. Egyenes Ostorcsapás, jobbra

Negyedik rész

20. Felhőben Úszó Kezek, jobbra háromszor
21. A Vadló Sörényének Szétválasztása
22. Ló Hátának Magason Való Veregetése
23. Rúgás Sarokkal, jobbra

24. Ellenfél Füleinek Ütése Mindkét Ököllel
25. Rúgás Sarokkal, balra
26. Ütés Rejtett Ököllel
27. Tú a Tenger Fenekén
28. Legyezőnyitás, Villanó Kezek

Ötödik rész

29. Szétválasztás Lábbal, mindkét oldalra
30. Térdsöprés, mindkét oldalra
31. Lépés Előre, Megragadás és Ütés
32. Látszólagos Zárás
33. Felhőben Úszó Kezek, balra háromszor
34. Fordulás és Ütés Kézháttal, jobbra
35. Vetelő Átdobása és a Szép Hölgy a Szövőszéken

Dolgozik

36. Lépés Hátra és Fonál (Lándzsa) Kezek

Hatodik rész

37. Üres Lépés és Lefelé Nyomó Tenyér
38. Egy Lábon Emeld a Tenyered
39. Ütés Lovagló állásban Alkarral
40. Nagy Húzás Testfordítással
41. Merítő Tenyér és Süllyedő Test Yin-Yang állásban (vagy Guggoló lépés)
42. Lépés a Hét Csillag Alakzatba
43. Tigris megülése
44. Lótuszrúgás
45. Nyilazd a Tigrist
46. Lépés előre, fordulás és Csapás, Hárítás és Ütés jobbra
47. Kapd el a Madár Tollát, jobbra
48. Keresztező Kezek Zárás