

# Tchaj Ťi Čchüan: Sestava 24 forem - tradiční styl Jang pohled z jihu

Výchozí postoj



1. Zvedání energie



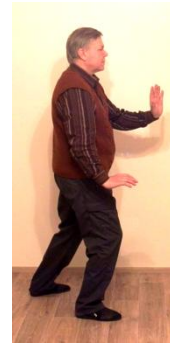
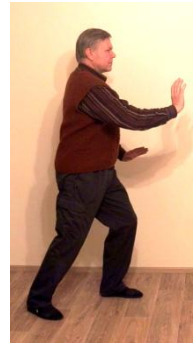
2. Prohrábnutí hřívý divokého koně  
3 x



3. Bílý jeřáb rozpíná křídla



4. Oprášení kolena – levé, pravé, levé



5. Brnknutí na loutnu



8. Pohazení páva po ocase zprava  
c) b) a)



obrat



7. Pohazení páva po ocase zleva  
c) b) a)



6. Odtlačení opice  
c) b) a)



9. Prásknutí bičem



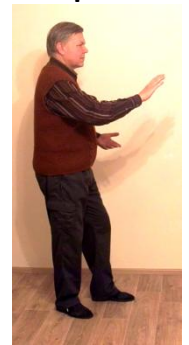
10. Rozhánění oblaků



11. Prásknutí Bičem



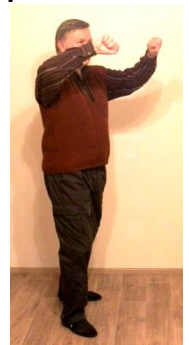
12. Poplácání koně po hřívě



13. Kopnutí pravou patou



14. Udeření pěstmi na uši



20. Blýsknutí paží



19. Bodnutí jehly



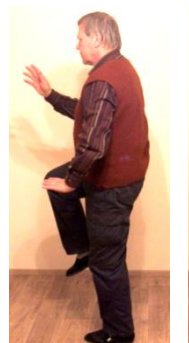
18. Prohození tkalcovského člunku



17. Slézání hada a Stání zlatého kohouta na pravé



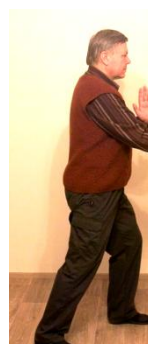
16. Slézání hada a Stání zlatého kohouta na levé



15. obrat a Kopnutí levou



21. obrat a Udeření pěstí



22. Zapečetění (odhození)



23. Zkřížení rukou



24. Závěrečný postoj

