

108 pohybů Tai Chi

1.	1. etapa	Zahájení	55.	3. etapa	Úder na uši
2.		Odražení vlevo	56.		Kopnutí patou vlevo
3.		Chytání ptačího ocasu	57.		Otočka a kopnutí patou vpravo
4.		Jednoduchý bič	58.		Přehrazení, odsunutí, vykročení, úder
5.		Brnkání na loutnu	59.		Zdánlivé uzavření vchodu
6.		Zvednutí rukou	60.		Zkřížené ruce
7.		Podepření oblohy	61.	4. etapa	Chytit tygra a vrátit ho do hor
8.		Bílý jeřáb rozpíná křídla	62.		Bič napříč
9.		Oprášení kolena L	63.		Rozčesávání koňské hřivy 5x
10.		Brnkání na loutnu	64.		Odražení vlevo
11.		Oprášení kolena L	65.		Chytání ptačího ocasu
12.		Oprášení kolena P	66.		Jednoduchý bič
13.		Oprášení kolena L	67.		Krásná dívka tká 4x
14.		Brnkání na loutnu	68.		Odražení vlevo
15.		Oprášení kolena L	69.		Chytání ptačího ocasu
16.		Přehrazení, odsunutí, vykročení, úder	70.		Jednoduchý bič
17.		Zdánlivé uzavření vchodu	71.		Ruce jako mraky 7x
18.		Zkřížené ruce	72.		Jednoduchý bič
19.	2. etapa	Chytit tygra a vrátit ho do hor	73.	5. etapa	Had se plazí dolů
20.		Bič vodorovně	74.		Zlatý kohout na levé noze
21.		Pěst pod loktem	75.		Zlatý kohout na pravé noze
22.		Ustoupení a zahnání opice P	76.		Ustoupení a zahnání opice P
23.		Ustoupení a zahnání opice L	77.		Ustoupení a zahnání opice L
24.		Ustoupení a zahnání opice P	78.		Ustoupení a zahnání opice P
25.		Slétnutí na svah	79.		Slétnutí na svah
26.		Brnkání na loutnu	80.		Brnkání na loutnu
27.		Zvednutí rukou	81.		Zvednutí rukou
28.		Podepření oblohy	82.		Podepření oblohy
29.		Bílý jeřáb rozpíná křídla	83.		Bílý jeřáb rozpíná křídla
30.		Oprášení kolena	84.		Oprášení kolena L
31.		Zabodnutí jehly do mořského dna	85.		Zabodnutí jehly do mořského dna
32.		Vějíř procházející zády	86.		Vějíř procházející zády
33.		Vytočení těla a úder pěstí	87.		Vytočení těla a úder pěstí
34.		Stažení rukávu	88.		Stažení rukávu
35.		Přehrazení, odsunutí, vykročení, úder	89.		Přehrazení, odsunutí, vykročení, úder
36.		Chytání ptačího ocasu	90.		Chytání ptačího ocasu
37.		Jednoduchý bič	91.		Jednoduchý bič
38.		Ruce jako mraky 5x	92.		Ruce jako mraky 3x
39.		Jednoduchý bič	93.		Jednoduchý bič
40.		Dotknout se vysokého koně	94.		Dotknout se vysokého koně
41.	3. etapa	Odloučení pravé nohy	95.	6. etapa	Proniknutí
42.		Odloučení levé nohy	96.		Zkřížené ruce a kopnutí patou
43.		Otočka a kopnutí patou	97.		Přehrazení, odsunutí, vykročení, úder
44.		Oprášení kolena L	98.		Chytání ptačího ocasu
45.		Oprášení kolena P	99.		Jednoduchý bič
46.		Pěst na zemi	100.		Had se plazí dolů
47.		Vějíř procházející zády	101.		Vykročení k sedmi hvězdám
48.		Vytočení těla a úder pěstí	102.		Ústup a jízda na tygru
49.		Stažení rukávu	103.		Otočení a vodorovné kopnutí
50.		Přehrazení, odsunutí, vykročení, úder	104.		Zastřelení tygra lukem
51.		Kopnutí patou	105.		Přehrazení, odsunutí, vykročení, úder
52.		Uhození tygra vlevo	106.		Zdánlivé uzavření vchodu
53.		Uhození tygra vpravo	107.		Zkřížené ruce
54.		Kopnutí patou	108.		Spojení s Tai Chi