

Zweite Form, 'Alter Rahmen'

chen shi tai ji quan lao jia er lu (pao chui)

- | | |
|---|---|
| 1. <i>yu bei shi</i> | Vorbereitungsstellung |
| 2. <i>jin gang dao dui</i> | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 3. <i>lan zha yi</i> | Den Mantel befestigen |
| 4. <i>liu feng si bi</i> | Sechsmal versiegeln und viermal verschließen |
| 5. <i>dan bian</i> | Die einzelne Peitsche |
| 6. <i>hu xin quan</i> | Mit der Faust das Herz schützen |
| 7. <i>xie xing</i> | Schräge Stellung |
| 8. <i>hui tou jin gang dao dui</i> | Buddhas Wächter dreht sich herum und stampft mit dem Stößel |
| 9. <i>pie shen quan</i> | Die Faust folgt dem eingedrehten Körper |
| 10. <i>zhi dang (quan)</i> | Die Faust auf den Unterleib richten |
| 11. <i>zhan shou</i> | Mit der Hand abschlagen |
| 12. <i>fan hua wu xiu</i> | Die Blume dreht sich herum und tanzt mit den Ärmeln |
| 13. <i>yan shou gong quan</i> | Die Hand verdeckt Arm und Faust |
| 14. <i>yao lan zhou</i> | Mit der Hüfte drehen und dem Ellenbogen abwehren |
| 15. <i>da gong quan, xiao gong quan</i> | Mit Ober- und Unterarm schlagen |
| 16. <i>yu nu chuan suo</i> | Die Jadedfrau wirft das Weberschiffchen |
| 17. <i>dao qi long</i> | Zurückschreiten und den Drachen reiten |
| 18. <i>yan shou gong quan</i> | Die Hand verdeckt Arm und Faust |
| 19. <i>guo bian guo bian</i> | Den Zündkörper einwickeln |
| 20. <i>shou tou shi</i> | Wie der Kopf einer Bestie |
| 21. <i>pi jiazi</i> | Aus der Form heraus werfen |
| 22. <i>fan hua wu xiu</i> | Die Blume dreht sich herum und tanzt mit den Ärmeln |
| 23. <i>yan shou gong quan</i> | Die Hand verdeckt Arm und Faust |
| 24. <i>fu hu</i> | Der Tiger liegt auf dem Boden |
| 25. <i>mo mei gong</i> | Mit dem Arm die Augenbrauen streichen |
| 26. <i>huang long san tiao shui</i> | Der gelbe Drache rührt das Wasser dreimal |
| 27. <i>zuo chong</i> | Vorstoßen links |
| 28. <i>you chong</i> | Vorstoßen rechts |
| 29. <i>yan shou gong quan</i> | Die Hand verdeckt Arm und Faust |
| 30. <i>sao tang tui</i> | Mit dem Bein die Halle fegen |
| 31. <i>yan shou gong quan</i> | Die Hand verdeckt Arm und Faust |
| 32. <i>quan pao chui</i> | Die universelle Kanonenfaust |
| 33. <i>yan shou gong quan</i> | Die Hand verdeckt Arm und Faust |
| 34. <i>dao cha dao cha</i> | Zweimal die Arme spreizen und zustoßen |
| 35. <i>you er gong, zuo er gong</i> | Zwei Arme rechts, zwei Arme links |
| 36. <i>hui tou dang men pao</i> | Umdrehen und direkt auf das Tor schlagen |
| 37. <i>wo di da zhuo pao</i> | Von unten nach oben schlagen |
| 38. <i>yao lan zhou</i> | Mit der Hüfte drehen und dem Ellenbogen abwehren |
| 39. <i>shun lan zhou</i> | Mit dem Ellenbogen folgen und schlagen |
| 40. <i>wo di pao</i> | Nach unten schlagen |
| 41. <i>hui tou jing lan zhi ru</i> | Den Körper drehen und den Strick gerade in den Brunnen hineinlassen |
| 42. <i>jin gang dao dui</i> | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 43. <i>shou shi</i> | Schlussstellung |