

八卦腿 Bagua Foot

<u>中文</u>	<u>Pinyin</u>	<u>Deutsch</u>
01. 起式	qǐ shì	Beginnen
02. 雙撞捶	shuāng zhuàng chuí	Kollidierender Zwillings Schlag
03. 鷓子鑽天	yàozi zuān tiān	Falke sticht in den Himmel
04. 白蛇伏草	báishé fú cǎo	Weisse Schlange beugt sich über das Gras
05. 白蛇吐信	báishé tù xìn	Weisse Schlange erkundet mit der Zunge
06. 白蛇纏身	báishé chán shēn	Weisse Schlange windet den Körper
07. 鷓子鑽天	yàozi zuān tiān	Falke sticht in den Himmel
08. 白蛇伏草	báishé fú cǎo	Weisse Schlange beugt sich über das Gras
09. 白蛇吐信	báishé tù xìn	Weisse Schlange erkundet mit der Zunge
10. 白蛇纏身	báishé chán shēn	Weisse Schlange windet den Körper
11. 鷓子鑽天	yàozi zuān tiān	Falke sticht in den Himmel
12. 白蛇伏草	báishé fú cǎo	Weisse Schlange beugt sich über das Gras
13. 白蛇吐信	báishé tù xìn	Weisse Schlange erkundet mit der Zunge
14. 雙風貫耳	shuāng fēng guàn ěr	Zwei Winde gehen durch die Ohren
15. 二起腳	èr qǐ jiǎo	Mit dem zweiten Fuss beginnen
16. 左擺蓮腿	zuǒ bǎi lián tuǐ	Linker Fuss schwingt wie ein Lotus
17. 搜膝撐掌	lǒu xī chēng zhǎng	Um das Knie streichen und die Hand ausdehnen
18. 十字扳搜	shí zì bān lǒu	Das Zeichen 十 (zehn) wegdrücken und etwas umarmen
19. 金蛇盤柳	jīn shé pán liǔ	Goldene Schlange windet sich um eine Weide
20. 左蹬腳	zuǒ dēng jiǎo	Fersenkick links
21. 雙撞肘	shuāng zhuàng zhǒu	Beide Ellbogen kollidieren
22. 雙撐捶	shuāng chēng chuí	Zweifach berstender Schlag
23. 指路捶	zhǐ lù chuí	Der Schlag zeigt den Weg
24. 右盤肘	yòu pán zhǒu	Zusammenrollen und mit dem Ellbogen auf eine Steinplatte schlagen
25. 右蹬腳	yòu dēng jiǎo	Fersenkick rechts

26. 雙撞肘	shuāng zhuàng zhǒu	Beide Ellbogen kollidieren
27. 雙撐捶	shuāng chēng chuí	Zweifach berstender Schlag
28. 指路捶	zhǐ lù chuí	Der Schlag zeigt den Weg
29. 左盤肘	zuǒ pán zhǒu	Zusammenrollen und mit dem Ellbogen auf eine Steinplatte schlagen
30. 左蹬腳	zuǒ dēng jiǎo	Fersenkick links
31. 雙撞肘	shuāng zhuàng zhǒu	Beide Ellbogen kollidieren
32. 雙撐捶	shuāng chēng chuí	Zweifach berstender Schlag
33. 黑虎坐洞	hēihǔ zuò dòng	Schwarzer Tiger sitzt vor der Höhle
34. 青龍回首	qīnglóng huí shǒu	Grüner Drache dreht den Kopf
35. 旋風腳	xuànfēng jiǎo	Das Bein wie ein Wirbelwind
36. 青龍入洞	qīnglóng rù dòng	Grüner Drache betritt die Höhle
37. 黑熊探掌	hēixióng tàn zhǎng	Schwarzer Bär erkundet mit der Handfläche
38. 白蛇纏身	bái shé chánshēn	Weisse Schlange windet den Körper
39. 白蛇吐信	bái shé tù xìn	Weisse Schlange erkundet mit der Zunge
40. 燕子抄水	yànzi chāo shuǐ	Schwalbe berührt das Wasser
41. 蜀道橫雲	shǔdào héng yún	蜀道 (Die sehr beschwerliche Verbindungstrasse von und nach Sichuan) und horizontale Wolke
42. 鳳凰初展翅	fènghuáng chū zhǎnchì	Phoenix beginnt Flügel zu spreizen
43. 鳳凰再展翅	fènghuáng zài zhǎnchì	Phoenix ist die Flügel am spreizen
44. 鳳凰三展翅	fènghuáng sān zhǎnchì	Phoenix spreizt die Flügel dreimal
45. 白猿偷桃	bái yuán tōu táo	Weisser Affe stiehlt einen Pfirsich
46. 纏絲左蹬腳	chán sī zuǒ dēng jiǎo	Einen Seidenfaden abwickeln und linker Fersenkick
47. 右蹬腳	yòu dēng jiǎo	Fersenkick Rechts
48. 後蹬腳	hòu dēng jiǎo	Fersenkick nach hinten
49. 左切掌	zuǒ qiē zhǎng	Linke Handfläche schneidet
50. 右切掌	yòu qiē zhǎng	Rechte Handfläche schneidet
51. 左切掌	zuǒ qiē zhǎng	Linke Handfläche schneidet
52. 雙風貫耳	shuāng fēng guàn'ěr	Zwei Winde gehen durch die Ohren
53. 二起腳	èr qǐ jiǎo	Mit dem zweiten Fuss beginnen

54. 右後蹬腳	yòu hòu dēng jiǎo	Rechter Fersenkick nach hinten
55. 右擺蓮	yòu bǎi lián	Rechts schwingt wie ein Lotus
56. 右蹬腳	yòu dēng jiǎo	Fersenkick rechts
57. 蜀道橫雲	shǔdào héng yún	Beschwerlicher Weg und horizontale Wolke
58. 大蟒翻身	dà mǎng fān shēn	Grosse Schlange (Boa Constrictor/Python) wendet den Körper
59. 蜀道橫雲	shǔdào héng yún	Beschwerlicher Weg und horizontale Wolke
60. 大蟒翻身	dà mǎng fān shēn	Grosse Schlange wendet den Körper
61. 蜀道橫雲	shǔdào héng yún	Beschwerlicher Weg und horizontale Wolke
62. 大蟒翻身	dà mǎng fān shēn	Grosse Schlange wendet den Körper
63. 黑虎偷心	hēihǔ tōu xīn	Schwarzer Tiger stiehlt das Herz
64. 白蛇吐信	báishé tù xìn	Weisse Schlange erkundet mit der Zunge
65. 白猿坐洞	báiyuán zuò dòng	Weisser Affe sitzt vor der Höhle
66. 收式	shōu shì	Abschluss