

37er Kurzform nach Cheng Man Ching

- 1) Vorbereitung
- 2) Anfang (Wecke das Ch'i)
- 3) Fasse den Vogel beim Schwanz- Abwehren nach links
- 4) Fasse den Vogel beim Schwanz- Abwehren nach rechts
- 5) Fasse den Vogel beim Schwanz- Zurückrollen
- 6) Fasse den Vogel beim Schwanz- Drücken
- 7) Fasse den Vogel beim Schwanz- Stoßen
- 8) Peitsche
- 9) Hände heben
- 10) Schulterstoß
- 11) Storch breitet die Flügel aus
- 12) Linkes Knie streifen
- 13) Spiele die Laute
Linkes Knie streifen (12) (Schritt vor, nach unten ablenken)
- 14) Fauststoß
- 15) Zurückziehen und Stoßen
- 16) Hände kreuzen

Teil – 2 37er Kurzform Toyo Kobayashi

- 17) Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
Zurückrollen(5) Drücken(6) Stoßen(7) Peitsche(8)
- 18) Faust unterm Ellenbogen
- 19) Schritt zurück und den Affen abwehren – rechts
- 20) Schritt zurück und den Affen abwehren – links
Schritt zurück und den Affen abwehren – rechts (19)
- 21) Diagonales Fliegen
- 22) Wolkenhände - links
- 23) Wolkenhände - rechts links(22) rechts(23) links(22)
Peitsche(8)
- 24) Gehockte Peitsche
- 25) Goldener Hahn steht auf einem Bein- rechts
- 26) Goldener Hahn steht auf einem Bein- links
- 27) Rechten Fuß heben
- 28) Linken Fuß heben
- 29) Drehung und Stoß mit der linken Ferse Linkes Knie streifen (12)
- 30) Rechtes Knie streifen
- 31) Schritt vor und tiefer Fausstoß
Abwehren nach rechts(4) Zurückrollen(5) Drücken(6) Stoßen(7) Peitsche(8)

Teil – 3 37er Kurzform Toyo Kobayashi

- 32) Schöne Dame am Webstuhl – links
- 33) Schöne Dame am Webstuhl – rechts
Schöne Dame am Webstuhl – links rechts
Abwehren nach links Abwehren nach rechts Zurückrollen(5) Drücken(6) Stoßen(7)
Peitsche(8) Gehockte Peitsche(24)
- 34) Stoß zu den sieben Sternen
- 35) Schritt zurück und den Tiger reiten
- 36) Drehung und mit dem Bein über den Lotus streifen
- 37) Bogen spannen und den Tiger schießen
(Schritt vor, nach unten ablenken)
Fauststoß(14) Zurückziehen und Stoßen(15) Hände kreuzen(16)
Abschluß