

Ausgangsstellung: Hände kreuzen

- 1 Ball halten rechts: (nach Nordosten): Linken Fuß 45° nach rechts drehen, Hände auseinanderziehen, dabei Gewicht auf rechts, linke Hand auf Leistenhöhe, rechte auf Halshöhe
- 2 Kniestreifen nach Südosten: Linken Arm ausschwingen, Gewicht auf links, Nabel nach rechts drehen, Schritt in die Diagonale, Kniestreifen rechts, rechten Arm heben, linke Handfläche erdbodenparallel, beide Hände drehen, Leu, Chai, Zurückrollen, On, Yin-Yang-Fisch
- 3 Fenster bilden: (nach Osten), Linken Fuß heranziehen, das Fenster nach Nordwesten drehen, schritt nach Nordwesten, Gewicht auf links, Hände liegen auf dem großen Ball
- 4 Faust unter den Ellbogen: Rechten Fuß heranziehen, parallel zum linken etwas breiter als schulterbreit aufsetzen, Gewicht auf rechts, Nabel nach Westen, drehen, linken Fuß auf die Ferse, linkes Tigermaul greift „zur Kehle“, rechte Faust unter linken Ellenbogen
- 5 Affen abwehren: (1. Affe rechts): Linke Handfläche zur Decke drehen, rechten Arm ausschwingen, mit linker Ferse Schritt zurück, dabei rechte Hand Richtung Ohr, linke Hand mit Ringfinger in die linke Leiste, rechte Hand zum halben On führen, dabei Gewicht nach hinten auf linken Fuß verlagern, Hände „begegnen sich auf halbem Wege“ vor dem Körper knapp übereinander.
(2. Affe links): Rechte Handfläche zur Decke drehen, linken Arm ausschwingen, mit rechter Ferse Schritt zurück, dabei linke Hand Richtung Ohr, rechte Hand mit Ringfinger in die rechte Leiste, linke Hand zum halben On führen, dabei Gewicht nach hinten auf rechten Fuß verlagern, Hände „begegnen sich auf halbem Wege“ vor dem Körper knapp übereinander. (insgesamt 5 Affen)
- 6 Fliegen in die Diagonale: Rechte Hand sinkt vor die linke Leiste (Handfläche nach oben), linke Hand steigt vor rechte Schulter (Ball halten) rechte Ferse an linke Ferse heranziehen, Nabel nach rechts drehen, Schritt mit rechts nach Norden, Hände auseinander ziehen, rechte Hand weit nach vorne, Handfläche nach oben, linke Hand tief, Handfläche nach unten, Gewicht auf Rechts
- 7 Übergang zum Händeheben: Beide Handflächen nach vorne drehen, Gewicht zurück auf links, rechten Fuß auf die Ferse, weiter wie in Teil 1: Hände heben, Leu, Pang rechts, Übergang zum Kranich, Ball halten rechts, Kniestreifen links
- 8 Nadel auf dem Meeresboden: Rechte Ferse an linke Ferse heranziehen, wieder nach hinten aufsetzen, Gewicht auf rechts, dabei rechten Arm zurückziehen (über die Körpermittelachse -> Block) linker Arm nach vorne, (kreuzt auch die Körpermittelachse)
Linken Fuß auf Ballen aufsetzen, dabei mit linkem Arm wieder Körpermittelachse kreuzen bis Handfläche links vor linkem Knie ist, mit rechter Hand über die Körpermittelachse rechts neben linkem Knie Stich nach unten
- 9 Den Fächer ausbreiten: Handflächen zum Boden drehen, mit den Tigermäulern ein Dreieck bilden, Bauchnabel mit Händen 45° nach rechts drehen, dabei Ellenbogen tiefer als Hände, Schritt mit links, linken Arm zum „halben On“, die rechte Hand auf Stirnhöhe leicht vor der linken nach vorne führen, Gewicht auf links
- 10 Übergang zum Pan Lan Chue nach Osten: Faust mit rechter Hand bilden, rechter Arm sinkt auf Brusthöhe, linker Arm vor rechtem Arm, dabei zielt der linke Daumen durch die rechte Faust auf das Brustbein, linken Fuß 90° nach rechts eindrehen. Rechte Ferse an linke Ferse, Bauchnabel dreht nach Osten, Schritt mit rechts nach Osten, Ellenbogen/Rückfaust rechts, Push links, Kinnhaken rechts, Hände drehen (Faustrücken rechts und linke Handfläche nach oben) Hände senken, links ausschwingen, rechte Ferse an linke Ferse, weiter wie in Teil 1: Pan Lan Chue, Fauststoß
- 11 Übergang zum Fliegen in die Diagonale: Linke Hand hinter rechten Ellenbogen, beide Handflächen zum Boden, Hände auseinanderziehen, dabei Gewicht zurück auf rechts, linke Handfläche nach oben drehen, linken Fuß 45° nach links ausdrehen, Fliegen in die Diagonale, Gewicht auf links
- 12 Übergang zum Doppelpang: Rechte Hand unter die linke, beide Hände zueinander drehen (Ball halten), Doppel Pang, Gewicht auf rechts, weiter wie in Teil 1: Leu, Chai, Zurückrollen, On, Yin-Yang-Fisch, Peitsche
- 13 Übergang zu den Wolkenhänden: Linken Fuß und Nabel 90° nach rechts drehen, Vogelkopf auflösen, rechte Hand nach links unten führen, rechte Handfläche zum Körper drehen, Gewicht auf rechts, dabei Pang in die rechte Diagonale. Hände drehen (rechts nach unten, links zum Körper), Hände wechseln (rechte sinkt außen auf Leistenhöhe, linke steigt innen auf Halshöhe), parallelen Schritt mit links, Gewicht auf links, Pang in die linke Diagonale, rechten Fuß parallel schulterbreit nachsetzen. Hände drehen, Hände wechseln, Gewicht nach rechts verlagern, Pang in die rechte Diagonale. Insgesamt 4 Schritte nach rechts,
Endposition: Pang rechts: Rechte Hand bildet Vogelkopf, Linke bildet großen Ball vor dem Körper, Übergang zur Peitsche

- 14 Das Pferd locken: Linke Handfläche nach oben drehen, Vogelkopf auflösen und rechte Handfläche nach oben (Handstellung wie bei den Affen), Gewicht auf rechts, linken Fuß auf den Ballen, linke Hand vor der Körpermitte senken (wie bei den Affen), rechte Handkante nach vorne.
- 15 Übergang zum Kick 1: Ball halten rechts (rechte Hand unten), den Ball nach links drehen, Schritt mit links, rechte Handfläche auf die linke, rechte Hand Handkantenschlag nach rechts (Handfläche nach unten), mit rechter Hand schaufeln, Hände kreuzen (rechte Hand vorne), Handflächen nach außen drehen, Hände öffnen, Gewicht links, Kick mit rechts in die rechte Diagonale
- 16 Übergang zum Kick 2: Rechte Handfläche nach oben („Tee anbieten“), Nabel nach rechts drehen, Schritt mit rechts in die Diagonale, mit linker Hand Handkantenschlag nach links (Handfläche nach unten), linke Hand schaufelt nach rechts, Hände kreuzen (linke Hand vorne), Handflächen nach außen drehen, Hände öffnen, Gewicht rechts, Kick mit links in die linke Diagonale
- 17 Übergang zum Kick 3: Linke Handfläche zum Körper drehen, rechter Arm im Bogen nach links führen, dabei auf der rechten Ferse den Körper 180° links herum drehen und Hände kreuzen (rechte Hand vorne), Handflächen nach außen drehen, Hände öffnen, Gewicht rechts, gerader Kick mit linker Ferse
- 18 Übergang zum Tiefboxen: Linken Ellenbogen auf linkes Knie legen (Unterarm horizontal, Handfläche nach unten), rechte Hand mit Handkante nach rechts außen, Schritt mit links, Knie streifen links, Ball halten links, ausschwingen und Kniestreifen rechts, rechten Fuß 45° ausdrehen, linken Unterarm tief nach vorne, rechte Hand (Handfläche zum Boden) nach rechts vorne, linke Ferse heranziehen, Schritt mit links, „Tisch wischen“ mit linker Hand, rechte Hand zur Faust und Tiefboxen.
Weiter wie 10 (Drehung 180°, Pan Lan Chue 2x) und 11 (Fliegen in die Diagonale)
- 19 Übergang zum Kick 4: Rechte Hand unter die linke, rechter Ballen ohne Gewicht nach vorne aufsetzen, hinten sitzen auf linkem Fuß, Hände kreuzen (rechte Hand vorne), Handflächen nach außen drehen, Hände öffnen Gewicht auf links, gerader Kick mit rechter Ferse
- 20 Buddhand und Push nach Westen: Rechter Fuß in linke Kniekehle, Hände auf Schulterhöhe, beide Handflächen zeigen nach links, rechter Daumen zum linken Lungenpunkt, linker Arm im Bogen weit nach links. Rechten Fuß parallel nach vorne zum linken aufsetzen, Gewicht auf rechts, rechte Hand Push nach vorne, linke Handfläche dahinter, Bauchnabel nach Westen in rechte Leiste gedreht
- 21 Den Tiger schlagen links und rechts: Rechte Hand mit Handfläche nach vorne vor die Stirn bringen, linke Hand seitlich neben linke Leiste (großer Ball), Bauchnabel dreht nach Nordosten, beide Hände zu Fäusten, linke Hand auf Stirnhöhe, rechte Hand gerader Fauststoß (Faustloch seitlich). Beide Hände öffnen, linke mit Handfläche nach vorne vor die Stirn, rechte neben die rechte Leiste (großer Ball), linken Fuß 90° eindrehen, Bauchnabel nach Nordwesten drehen, Hände zu Fäusten, rechte Hand auf Stirnhöhe, mit linker Hand gerader Fauststoß
- 22 Stock abwehren: Beide Hände öffnen, rechte Hand sinkt, linke steigt, Nabel dreht nach links, linker Fuß dreht auf Ferse bis er parallel zum Rechten steht, rechte Hand unter die Linke bringen, tiefgehen und erst jetzt Gewicht auf links verlagern.
Weiter wie 19 (Kick 5)
- 23 Fäuste um die Ohren hauen: Nach dem Kick beide Handflächen nach unten gerichtet auf Halshöhe bringen und zum angezogenen rechten Knie sinken lassen (rechts und links vom Knie), Bauchnabel in die Diagonal rechte Diagonale drehen, dabei beide Handflächen wie schöpfend nach oben drehen und Fäuste bilden. Schritt mit rechts in die Diagonale, „Fäuste um die Ohren“ (Faustfläche zum Boden)
- 24 Übergang zum Kick 6: Hände öffnen, rechten Fuß 45° nach rechts ausdrehen, schöpfen, Hände kreuzen, drehen, öffnen, gerader Kick mit links
- 25 Drehung und Kick 7: Linke Hand legt sich nach rechts um die rechte, linker Fuß nach hinten aufsetzen und eindrehen, dabei Körperdrehung um 360°, Hände sind gekreuzt (rechte Hand vorne), Gewicht auf Links, gerader Kick mit rechts. Rechte Hand zur Faust, rechten Ellenbogen zum angezogenen rechten Knie
- 26 Ende wie Teil 1: Rechten Fuß diagonal rechts aufsetzen, Gewicht auf rechts, dabei Pan Lan Chue und Abschluss wie Form 1