

## DE SHENTAI VORM

oooooooooooooooooooooooo

### WUJI HOUDING EN GROETEN DAN STARTHOUDING LANGE VORM

1.OPENING: LINKERVOET SCHUIN EN RECHTERVOET OP TWAALF UUR

2.OPENEN EN SLUITEN

3.ZWAAN

4.OPENEN EN SLUITEN

5.ENKELVOUDIGE ZWEEP RECHTS (rechtervoet plaatsen)(rechterarm zwaaien)

6.WOLKENHANDEN RECHTS (3 x )

7.OPENEN EN SLUITEN

8.ENKELVOUDIGE ZWEEP LINKS (linkervoet plaatsen)(linkerarm zwaaien)

9.WOLKENHANDEN LINKS ( 3 x )

10.OPENEN EN SLUITEN

11.VEEG OVER DE KNIE LINKS

12.PIPA

13.AFBUIGEN LINKS, AFBUIGEN RECHTS

14.RECHTER VUIST VOORWAARTS

15.AFWEREN EN TERUGTREKKEN

16.NAAR VOOR DUWEN

17.TERUGKEREN EN OPENEN EN SLUITEN

18.VEEG OVER DE KNIE RECHTS

19.PIPA

20.AFBUIGEN RECHTS, AFBUIGEN LINKS

21.LINKER VUIST VOORWAARTS

22.AFWEREN EN TERUGTREKKEN

23.NAAR VOOR DUWEN

24.TERUGKEREN EN OPENEN EN SLUITEN EN AFSLUITEN

25.LOTUS OPENING:palmen naar voor, naar beneden, naar voor,beide palmen naar links (linker palm=aarde, rechter=hemel) en drie linker vingers op rechter pols,dan naar rechts draaien,terug midden en naar voor duwen.

Dan linker palm onder rechter schuiven en naar rechts draaien,

(linker palm=hemel,rechter=aarde),drie rechter vingers op linker pols,dan naar links draaien,naar voor duwen, palmen terug naast elkaar.

26.OPENEN EN SLUITEN

27.ENKELVOUDIGE ZWEEP LINKS: (Linkervoet opzij kijk rechts)

28.OPENEN EN SLUITEN

29.ENKELVOUDIGE ZWEEP RECHTS:(Rechtervoet opzij en kijk links)

30.OPENEN EN SLUITEN

31.KORTE VEEG LINKS EN TERUG

32.OPENEN EN SLUITEN

33.KORTE VEEG RECHTS EN TERUG

34.OPENEN EN SLUITEN

35.VROUW AAN HET WEEFGETOUW LINKS EN TERUG

36.OPENEN EN SLUITEN

3è.VROUW AAN HET WEEFGETOUW RECHTS EN TERUG

38.OPENEN EN SLUITEN

39.KICK:ZINKEN RECHTER BEEN EN KICK LINKER BEEN

40.OPENEN EN SLUITEN

41.KICK:ZINKEN LINKER BEEN EN KICK RECHTER BEEN

42.OPENEN EN SLUITEN

(vervolg Shentai vorm)

43.SLINGERAAP(=2x Verjaag de aap)(open rechter voet en eerst palm rechts boven)

En 2X Duw aap (linker voet naar achter gaan)

44.OPENEN EN SLUITEN

45.VOGEL LINKS (grijp de vogel bij de staart)(linker hand van onder)

46.OPENEN EN SLUITEN

47.VOGEL RECHTS(grijp de vogel bij de staart)(rechter hand van onder)

48.OPENEN EN SLUITEN

49.LOTUSBLOEM LINKS(ronddraaien):veeg naar links,hiel/voet(buiten), veeg naar rechts(hiel/voet (binnen),aap links oversteken,(voet/hiel buiten) en veeg naar rechts(hiel/voet binnen) en veeg recht vooruit. Zet rechtervoet neer en breng de linkervoet (achteruit) naast de rechter.

50.OPENEN EN SLUITEN.

51.LOTUSBLOEM RECHTS(ronddraaien):veeg naar rechts,(voet/hiel buiten), veeg naar links(hiel/voet binnen),aap rechts oversteken,(voet/hiel buiten) en veeg naar links(voet/hiel binnen) en veeg recht vooruit. Zet rechtervoet neer en breng de linker(=vooruit) naast de rechter

52.OPENEN EN SLUITEN

53.JAS KNOPE RECHTS(rechterhand knoop maken)

54.OPENEN EN SLUITEN

55.DRIE HARMONIE(linker been schuin achterwaarts)

56.RECHTER VUIST NAAST LINKER ELLEBOOG

57.GOUDEN AAP TREKT ZICH TERUG NAAR LINKS

58.JAS KNOPE LINKS(linkerhand knoop maken)

59.OPENEN EN SLUITEN

60.HERHALING: JAS KNOPE LINKS

61.OPENEN EN SLUITEN

62.DRIE HARMONIE (rechter been schuin achterwaarts)

63.LINKER VUIST NAAST RECHTER ELLEBOOG

64.GOUDEN AAP TREKT ZICH TERUG NAAR RECHTS

65.JAS KNOPE RECHTS

66.TERUGKEREN EN OPENEN EN SLUITEN

67.AFSLUITEN EN GROETEN