

### Yang style Tai Chi 108 form (part 1)

1	起式	Qi Shi	Beginning	Eröffnung, Beginn
2	左棚	Zuo Peng	Ward-off (Left)	Block links
3	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
4	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
5	提手上势	Ti Shou Shang Shi	Step up to raise hands (also Raise Hands and Step Forward)	Die Hände heben
6	白鹤凉翅	Bai He Liang Chi	White Crane spreads its wings	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
7	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Knie streifen links
8	手挥琵琶	Shou Hui Pi Pa	Hand strums the lute (play the pipa)	Pipa spielen
9	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Knie streifen links
10	右搂膝拗步	You Lou Xi Ao Bu	Brush right knee push	Knie streifen rechts
11	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee push	Knie streifen links
12	手挥琵琶	Shou Hui Pi Pa	Hand strums the lute (pipa)	Pipa spielen
13	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee push (left)	Knie streifen links
14	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry and punch (also Step Forward, Parry Block and Punch)	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
15	如封似闭	Ru Feng Si Bi	Apparent close up	Arme streifen und stoßen
16	十字手	Shi Zi Shou	Cross hands	Hände kreuzen

### Yang style Tai Chi 108 form (part 2)

17	抱虎归山	Bao Hu Gui Shan	Embrace the Tiger and Return to Mountain (also Carry the tiger to the mountain)	Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
18	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
19	肘底捶	Zhou Di Chui	Fist under elbow	Faust unterm Ellbogen
20	右倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
21	左倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (left)	Schritt zurück und den Affen abwehren links
22	右倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
23	左倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (left)	Schritt zurück und den Affen abwehren links
24	右倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey(right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
25	斜飞式	Xie Fei Shi	Oblique/Diagonal flying	Diagonales Fliegen

26	提手上势	Ti Shou Shang Shi	Step up to raise hands	Hände heben
27	白鹤凉翅	Bai He Liang Chi	White Crane spreads its wings	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
28	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Knie streifen links
29	海底针	Hai Di Zhen	Needle to the bottom of the sea	Die Nadel auf dem Meeresboden
30	扇通背	Shan Tong Bei	Fan through the back	Die Arme zum Fächer ausbreiten
31	转身撇身捶	Zhuan Shen Pie Shen Chui	Turn Body and Chop with Fist	Den Körper drehen, Fastrückschlag rechts und Push mit links
32	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry, punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
33	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
34	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
35	云手	Zuo You Yun Shou	Cloud hands (several times)	Wolkenhände
36	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
37	高探马	Gao Tan Ma	High pat on horse	Hoher Schlag aufs Pferd
38	右分脚	You Fen Jiao	Parting/separation kick (right)	Trennen und Kick rechts
39	左分脚	Zuo Fen Jiao	Parting/separation kick (left)	Trennen und Kick links
40	转身左蹬脚	Zhuan Shen Zuo Deng Jiao	Turn and kick with left heel	Drehen und Tritt mit der linken Ferse
41	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Linkes Knie streifen und rechts stoßen
42	右搂膝拗步	You Lou Xi Ao Bu	Brush right knee push	Knie streifen rechts
43	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee	Linkes Knie streifen
44	进步栽捶	Jin Bu Zai Chui	Step up, Punch Down	Schritt und Hammerschlag
45	转身撇身捶	Zhuan Shen Pie Shen Chui	Turn Body and Chop with Fist	Den Körper drehen, Fastrückschlag rechts und Push mit links
46	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry and punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
47	右蹬脚	You Deng Jiao	Right heel kick	Tritt mit der rechten Ferse
48	左打虎式	Zuo Da Hu Shi	Hit/strike tiger (left)	Den Tiger schlagen links
49	右打虎式	You Da Hu Shi	Hit/strike tiger (right)	Den Tiger schlagen rechts
50	回身右蹬脚	Hui Shen You Deng Jiao	Turn Body and Right Heel Kick	Linker Arm wehrt ab und Tritt mit der rechten Ferse
51	双峰灌耳	Shuang Feng Guan Er	Twin Fists Strike Opponents Ears	Auf die Ohren schlagen
52	左蹬脚	Zuo Deng Jiao	Left heel kick	Tritt mit der linken Ferse
53	转身右蹬脚	Zhuan Shen You Deng Jiao	Spin and kick with right heel	Drehen und Tritt mit der rechten Ferse
54	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry, punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)

55	如封似闭	Ru Feng Si Bi	Apparent close up	Arme streifen und stoßen
56	十字手	Shi Zi Shou	Cross hands	Hände kreuzen

### Yang style Tai Chi 108 form (part 3)

57	抱虎归山	Bao Hu Gui Shan	Embrace the Tiger and Return to Mountain (also Carry the tiger to the mountain)	Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
58	斜单鞭	Xie Dan Bian	Oblique/diagonal single whip	Diagonale Peitsche
59	右野马分鬃	You Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Right	Die Mähne des Wildpferds teilen (rechts)
60	左野马分鬃	Zuo Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Left	Die Mähne des Wildpferds teilen (links)
61	右野马分鬃	You Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Right	Die Mähne des Wildpferds teilen (rechts)
62	左野马分鬃	Zuo Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Left	Die Mähne des Wildpferds teilen (links)
63	右野马分鬃	You Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Right	Die Mähne des Wildpferds teilen (rechts)
64	左棚	Zuo Peng	Ward-off (Left)	Block links
65	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
66	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
67	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo	Fair Lady works at shuttles (also Jade maiden weaves shuttles (left))	Die Schöne Dame am Webstuhl links
68	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo	Fair Lady works at shuttles (also Jade maiden weaves shuttles (right))	Die Schöne Dame am Webstuhl rechts
69	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo	Fair Lady works at shuttles (also Jade maiden weaves shuttles (left))	Die Schöne Dame am Webstuhl links
70	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo	Fair Lady works at shuttles (also Jade maiden weaves shuttles (right))	Die Schöne Dame am Webstuhl rechts
71	左棚	Zuo Peng	Ward-off (Left)	Block links
72	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail (right)	Den Vogel am Schwanz fassen
73	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
74	云手	Zuo You Yun Shou	Cloud hands (several times)	Wolkenhände
75	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
76	下势	Xia Shi	Snake creeps down	Die Schlange kriecht am Boden
77	左金鸡独立	Zuo Jin Ji Du Li	Golden Rooster stands on left leg	Der goldene Hahn steht auf einem Bein (links)
78	右金鸡独立	You Jin Ji Du Li	Golden Rooster stands on right leg	Der goldene Hahn steht auf einem Bein (rechts)
79	右倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts

80	左倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (left)	Schritt zurück und den Affen abwehren links
81	右倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
82	左倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (left)	Schritt zurück und den Affen abwehren links
83	右倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey(right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
84	斜飞式	Xie Fei Shi	Oblique/Diagonal flying	Diagonales Fliegen
85	提手上势	Ti Shou Shang Shi	Step up to raise hands	Hände heben
86	白鹤凉翅	Bai He Liang Chi	White Crane spreads its wings	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
87	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Linkes Knie streifen und rechts stoßen
88	海底针	Hai Di Zhen	Needle to the bottom of the sea	Die Nadel auf dem Meeresboden
89	扇通背	Shan Tong Bei	Fan through the back	Die Arme zum Fächer ausbreiten
90	转身白蛇吐信	Zhuan Shen Bai She Tu Xin	Turn Body and White Snake Spits Out Tongue	Drehung und die weiße Schlange zeigt ihre Zunge
91	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry, punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
92	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
93	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
94	云手	Zuo You Yun Shou	Cloud hands (several times)	Wolkenhände
95	高探马	Gao Tan Ma	High pat on horse	Hoher Schlag aufs Pferd
96	穿掌	Chuan Zhang	Palm Thrust	Fingerstich
97	十字腿	Shi Zi Tui	Cross leg kick	Beine kreuzen
98	进步指裆捶	Jin Bu Zhi Dang Chui	Step forward and punch groin	Schritt vor und Schlag in die Leistengegend
99	上步拦雀尾	Shang Bu Lan Que Wei	Walking/Step Forward and Grasp the sparrow's tail	Schritt vor und den Vogel am Schwanz fassen
100	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
101	下势	Xia Shi	Snake creeps down	Die Schlange kriecht am Boden
102	上步七星	Shang Bu Qi Xing	Step up to form the seven stars	Schritt vor und Stoß zu den sieben Sternen
103	退步跨虎	Tui Bu Kua Hu	Sit/Step back to ride the tiger	Schritt zurück und den Tiger reiten
104	转身摆莲	Zhuan Shen Bai Lian	Turn body and swing over lotus	Über den Lotus streifen
105	弯弓射虎	Wan Gong She Hu	Draw the bow to shoot the tiger	Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen
106	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry, punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
107	如封似闭	Ru Feng Si Bi	Apparent close & counter with push	Arme streifen und stoßen
108	十字手	Shi Zi Shou	Cross hands	Hände kreuzen