

英傑快拳

Tung Ying Chiehs hurtige T'ai Ch'uan

1. 預備式	Yü-Pei Shih	Forberedelse
2. 太極起式	T'ai Chi Ch'ih Shih	Første bevægelse
3. 攔切衣	Lan Ch'ieh I	Bloker og træk ned (hurtig)
4. 單鞭	Tan Pien	Enkelt Pisk (hurtig)
5. 合勁	Ho Ching	Samle energien (langsom)
6. 仙鶴漲翅	Hsien Ho Chang Ch'ih	Den hellige trane spreder sine vinger (pause)
7. 托琵琶	T'uo P'i-P'a	Holde pipaen (langsom)
8. 轉琵琶	Chuan P'i-P'a	Vende pipaen (langsom)
9. 裂掌	Lie Chang	(hurtig)
11. 挫裂掌	Ts'uo Lie Chang	(langsom)
12. 跳步搬攔捶	T'iao Pu Pan Lan Ch'ui	Spring, parér og slå (hurtig)
13. 連環園封閉	Lien Huan Yüan Feng Pi	Circle og forsegle to gange (hurtig)
14. 豹虎回山洞	Pao Hu Hui Shan-Tung	Leopard og Tiger vender tilbage til bjerg-hulen (hurtig)
15. 挫掌簸箕式	Ts'uo Chang Po-Chi Shih	Rense korn for avner (langsom)
16. 進退閃戰	Chin T'ui Shan Chan	Frem og tilbage, undvige og angribe (circle)
17. 大鵬騰空	Ta P'eng T'eng K'ung	Store Rok flyver højt (hop)
18. 撞肋捶	Chuang Lei Ch'ui	Slå mod ribbenene (langsom)
19. 白猿閃身	Pai Yüan Shan Shen	Den hvide abe undviger baglæns (langsom, baglæns)
20. 鳳凰斜展翅	Feng-Huang Hsieh Chan Ch'ih	Fugl Phønix spreder sine vinger på skrå (lille ophold)
21. 搬攔捶	Pan Lan Ch'ui	Tag fat og slå (hurtig)
22. 翻身搬按捶	Fan Shen Pan An Ch'ui	Vend rundt, pres ned og slå (lille ophold)
23. 進步攔挫衣	Chin Pu Lan Ts'uo I	Træd frem, bloker og træk ned i tøjlet (hurtig)
24. 連環式	Lien Huan Shih	Sammenhængende cirkler (hurtig)
25. 刁手	Tiao Shou	Circle opad (hurtig)
26. 左閃右避	Tsuo Shan Yu Pi	Undvige til venstre og højre (langsom)
27. 探馬式	T'an Ma Shih	Ridende spejder (langsom)
28. 英雄獨立	Ying-Hsiong Tu Li	Helten står på et ben (hurtig)
29. 騰身法	T'eng Shen Fa	Spring tilbage (hurtig)
30. 撩掌	Liao Chang	Hold hænderne op (langsom)
31. 鳳還巢	Feng Huan Chao	Fugl Fønix vender tilbage til reden (hurtig)
32. 太極還原	T'ai Chi Huan Yüan	Tilbage til begyndelsen (stå stille)