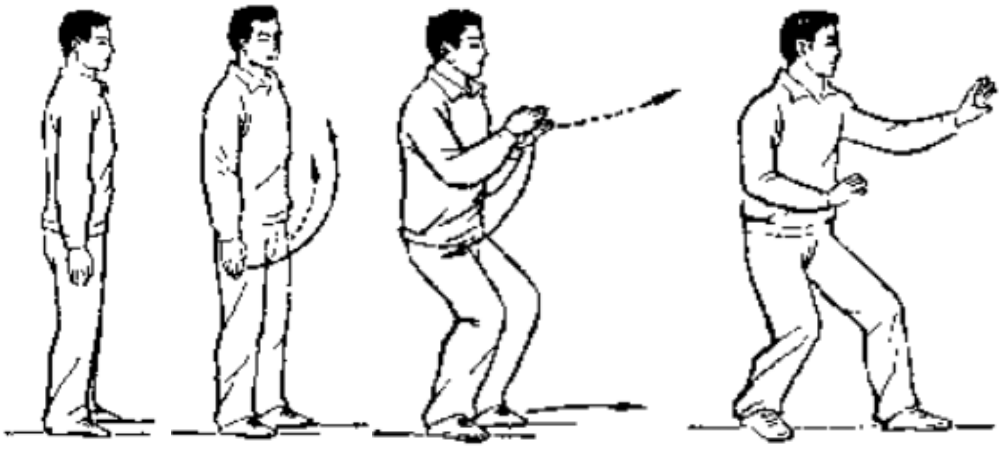
I. Die 5 Element-Form des Xingyiquan

Wuji / Wuji
Taiji / Taiji
Die zwei Pole / Liangyi
Die drei Körper / SantiShi

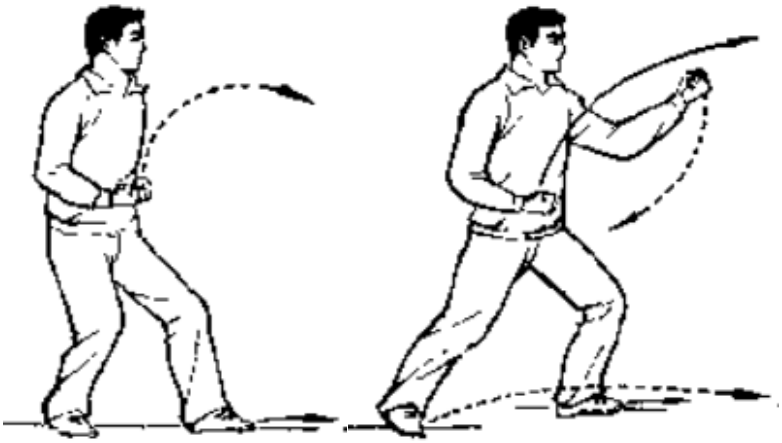


(I) Zerspalten / Piquan

1. Die drei Körper / Santi Shi



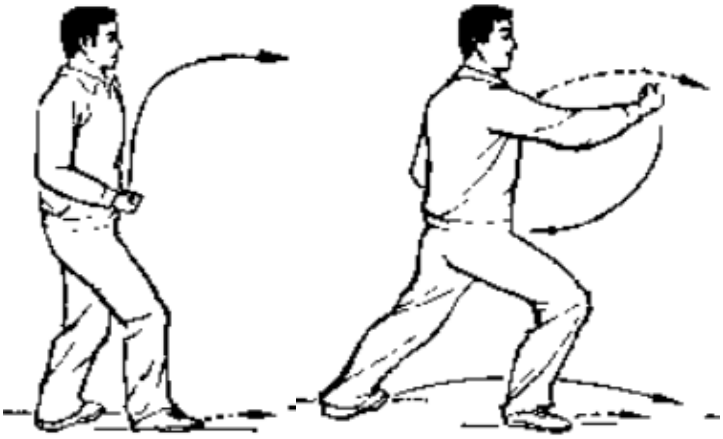
2. Nach oben schrumpfen (links) / Piquan zuoqi Shi



3. Nach unten zerspalten (rechts) / Piquan Youluo Shi



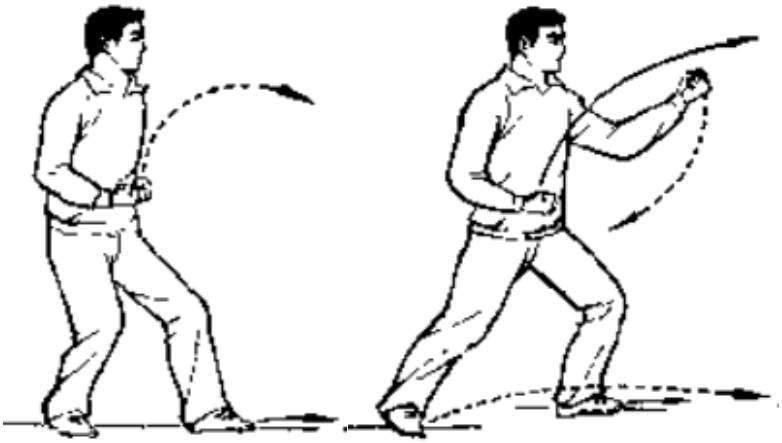
4. Nach oben schrumpfen (rechts) / Piquan youqi Shi



5. Nach unten zerspalten (links) / Piquan zuoluo Shi



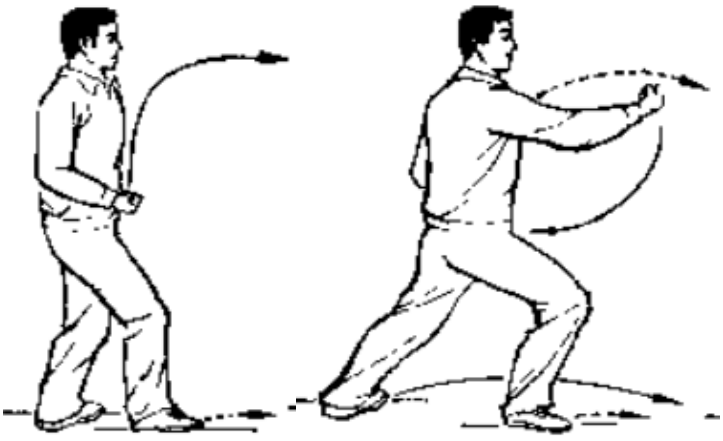
6. Nach oben schrumpfen (links) / Piquan zuoqi Shi



7. Nach unten zerspalten (rechts) / Piquan Youluo Shi



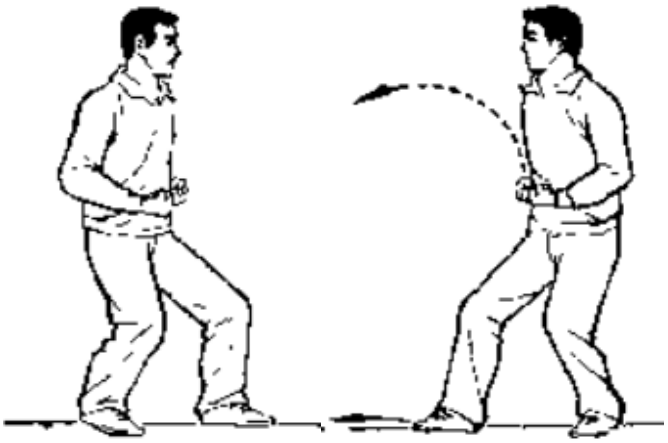
8. Nach oben schrumpfen (rechts) / Piquan youqi Shi



9. Nach unten zerspalten (links) / Piquan zuoluo Shi



10. Den Körper zurück drehen / Piquan Huishen



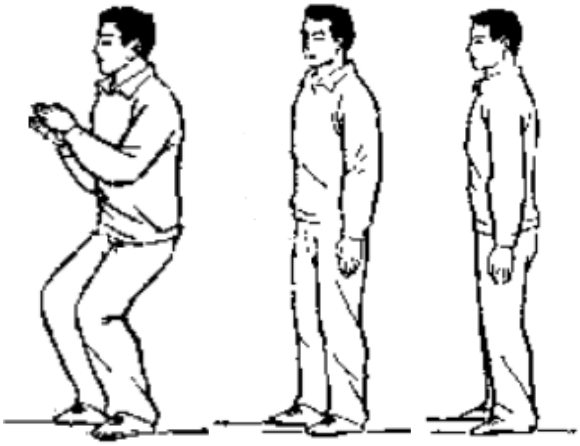
11. Nach oben schrumpfen (rechts) / Piquan youqi Shi



12. Nach unten zerspalten (links) / Piquan zuoluo Shi



13. Abschluss / Piquan Shoushi

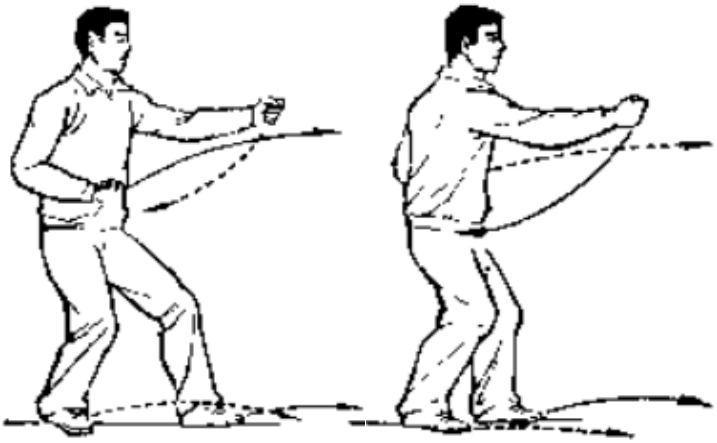


(II) Durchschlagen / Bengquan

1. Die drei Körper / Santi Shi



2. Durchschlagen (rechts) / You Bengquan



3. Durchschlagen (links) / Zuo Bengquan



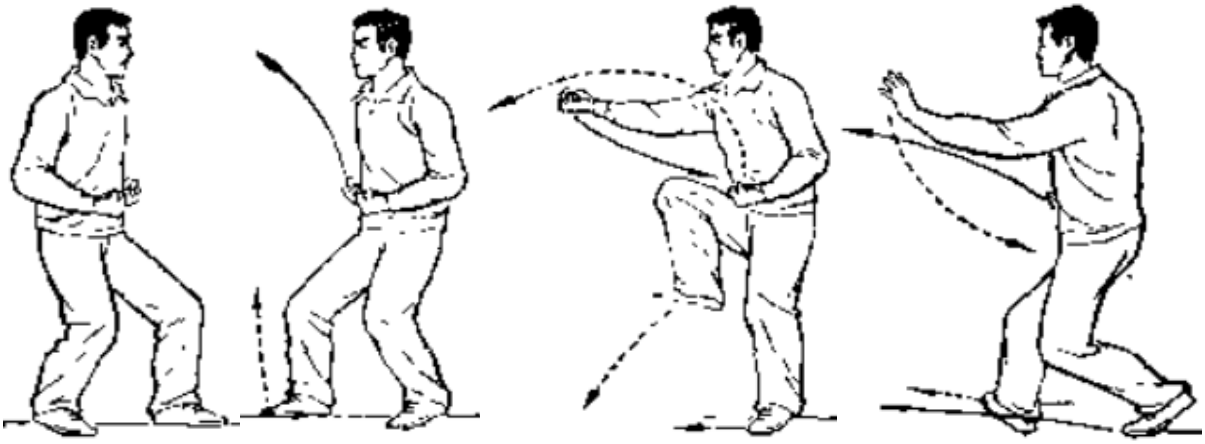
4. Durchschlagen (rechts) / You Bengquan



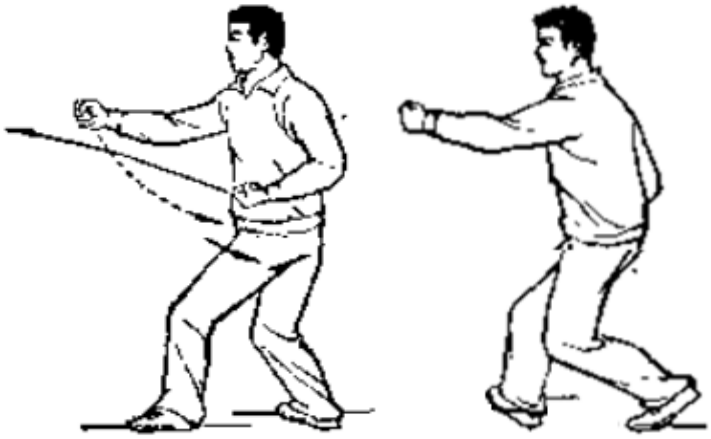
5. Durchschlagen (links) / Zuo Bengquan



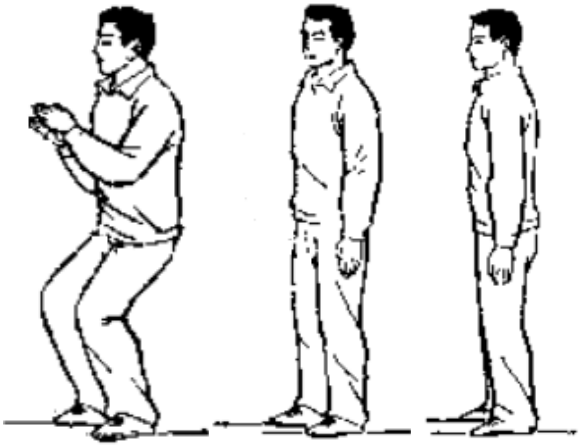
6. Den Körper zurück drehen / Bengquan Huishen



7. Durchschlagen (rechts) / You Bengquan

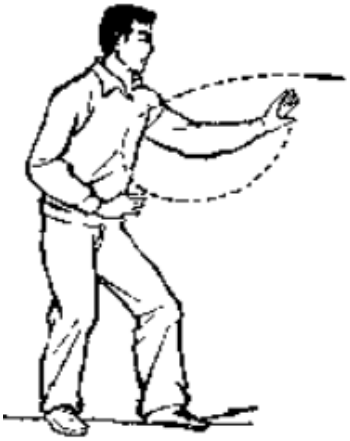


8. Abschluss / Bengquan Shoushi

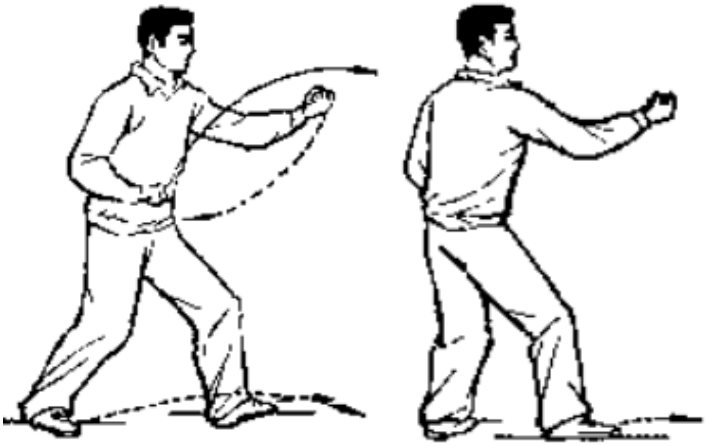


(III) Schrumpfen / Zhuanquan

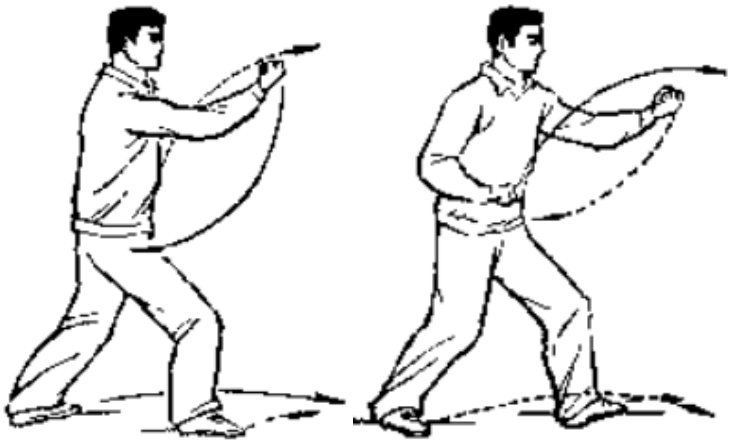
1. Die drei Körper / Santi Shi



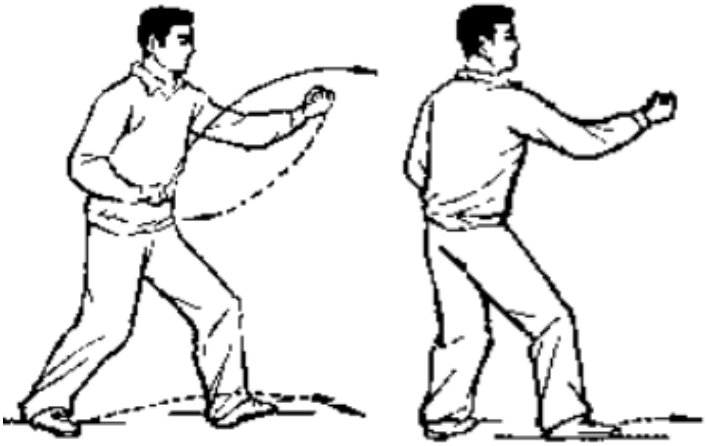
2. Schrumpfen (rechts) / You Zhuanquan



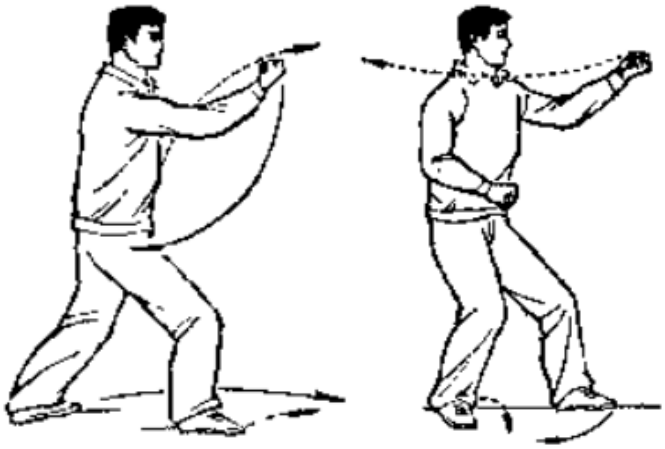
3. Schrumpfen (links) / Zuo Zhuanquan



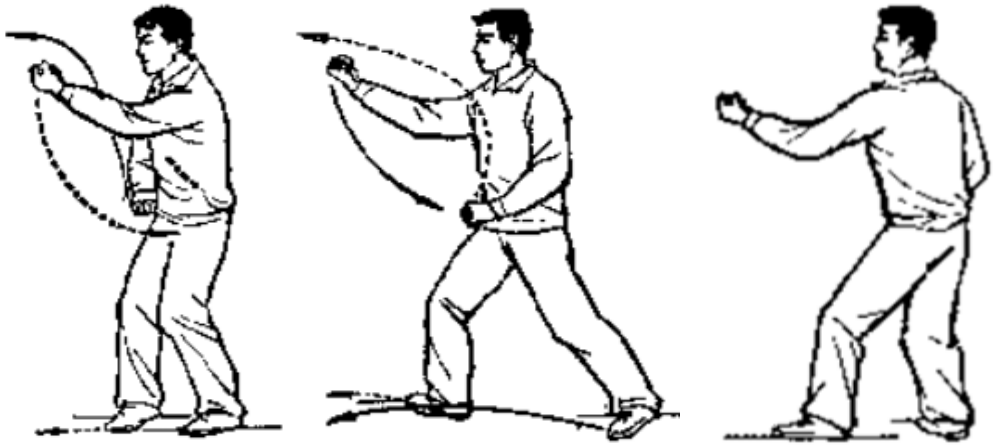
4. Schrumpfen (rechts) / You Zhuanquan



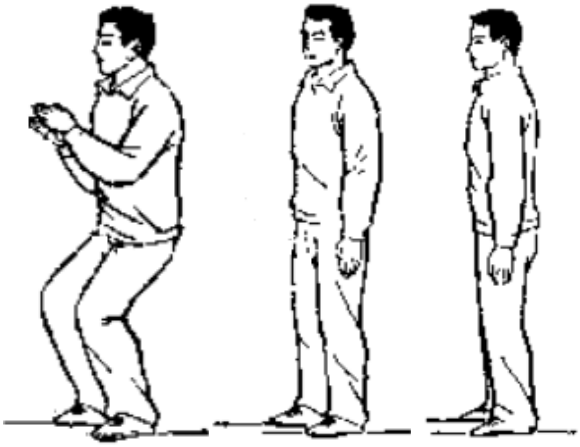
5. Schrumpfen (links) / Zuo Zhuanquan



6. Den Körper zurück drehen / Zhuanquan Huishen



7. Abschluss / Zhuanquan Shoushi

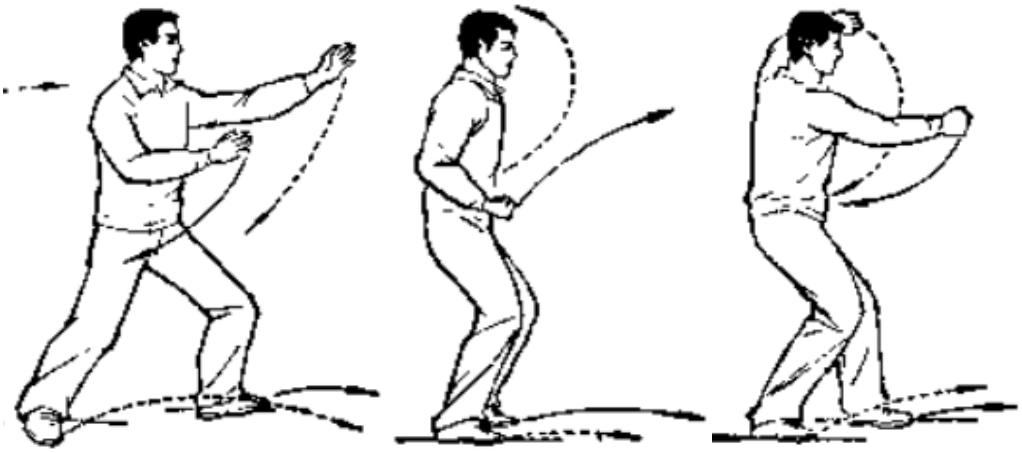


(IV) Betäuben / Paoquan

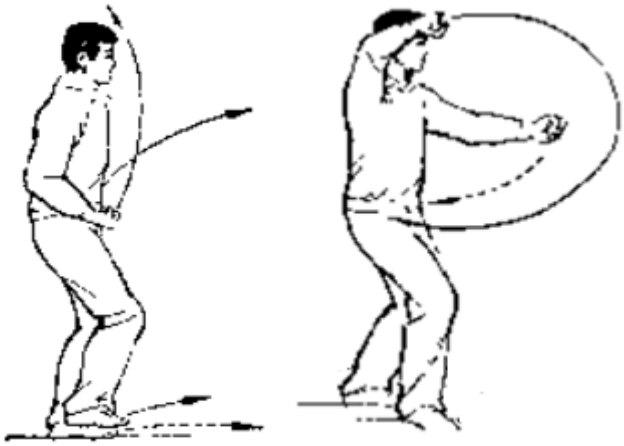
1. Die drei Körper / Santishi



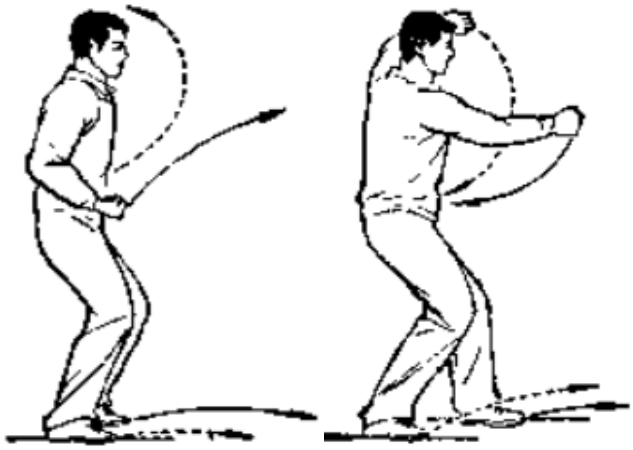
2. Betäuben (rechts) / You Paoquan



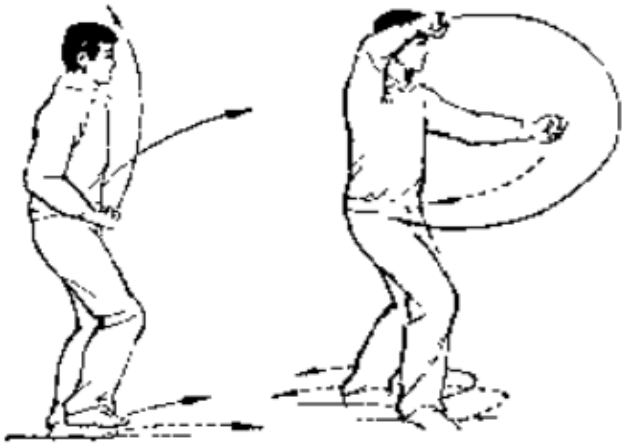
3. Betäuben (links) / Zuo Paoquan



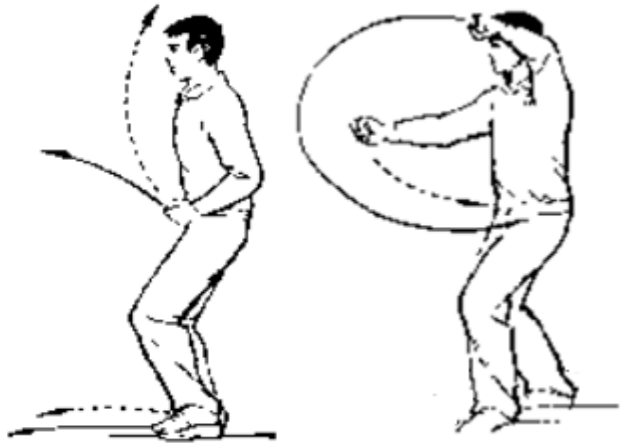
4. Betäuben (rechts) / You Paoquan



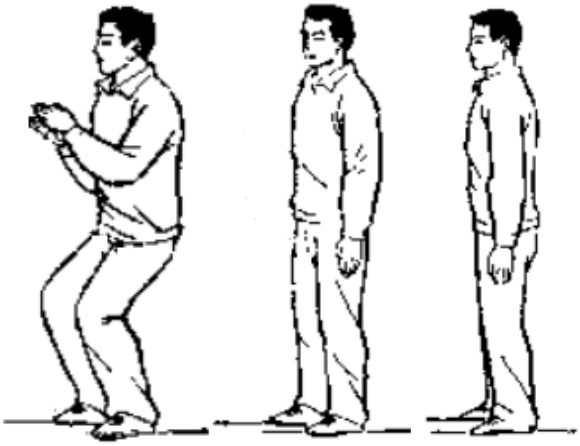
5. Betäuben (links) / Zuo Paoquan



6. Den Körper zurück drehen / Paoquan Huishen



7. Abschluss / Paoquan Shoushi



(V) Durchkreuzen / Hengquan

1. Die drei Körper / Santi Shi



2. Durchkreuzen (rechts) / You Hengquan



3. Durchkreuzen (links) / Zuo Hengquan



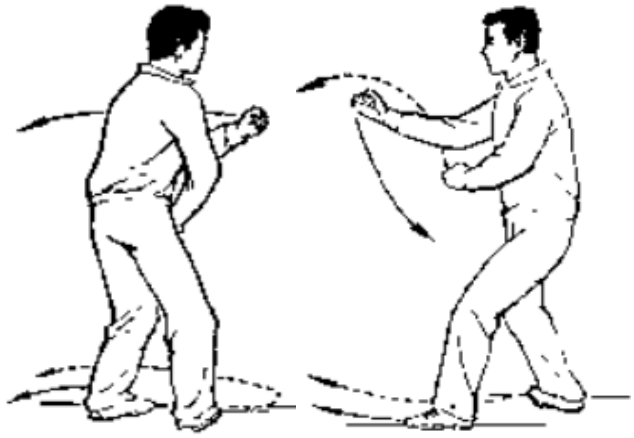
4. Durchkreuzen (rechts) / You Hengquan



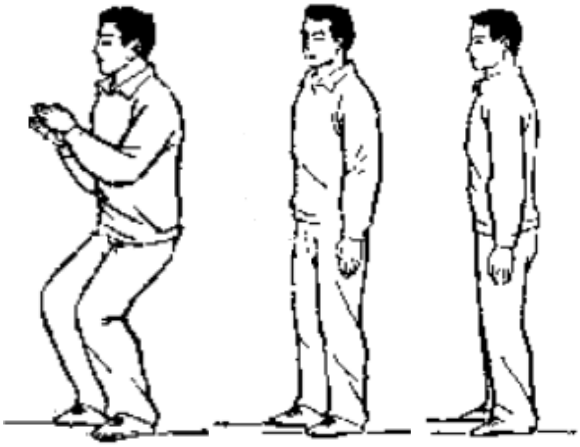
5. Durchkreuzen (links) / Zuo Hengquan



6. Den Körper zurück drehen / Hengquan Zhuanshen



7. Abschluss / Hengquan Shoushi



II. Die fünf Element-Verbindung des Xingyiquan

1. Die drei Körper / Santishi



2. Vorschreiten und Durchschlagen (rechts) / Jinbu You Bengquan



3. Der blaue Drache kommt aus dem Wasser / Qinglong Chushui

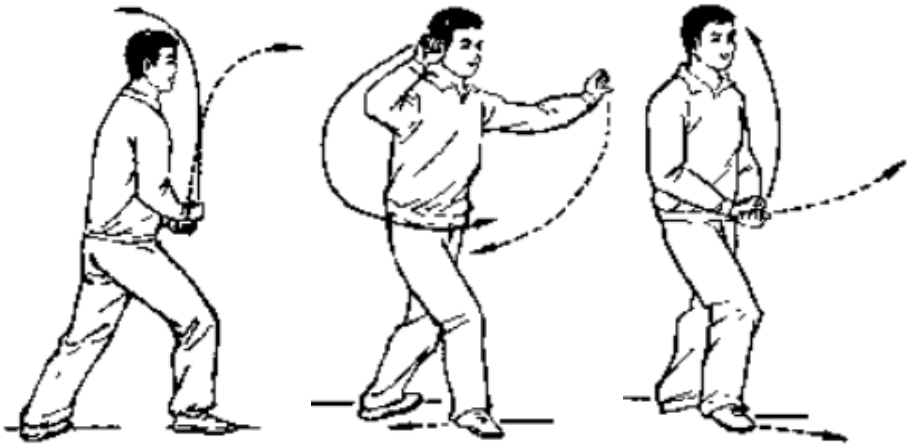




4. Der schwarze Tiger kommt aus der Höhle / Heihu Chudong



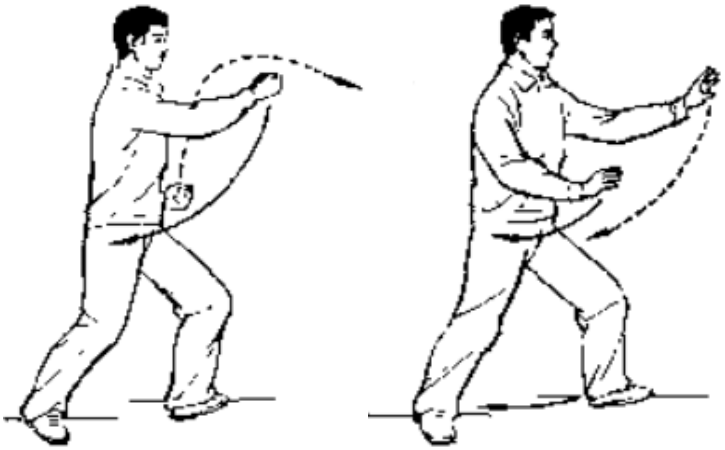
5. Der weiße Kranich öffnet seine Flügel / Beihe Liangchi



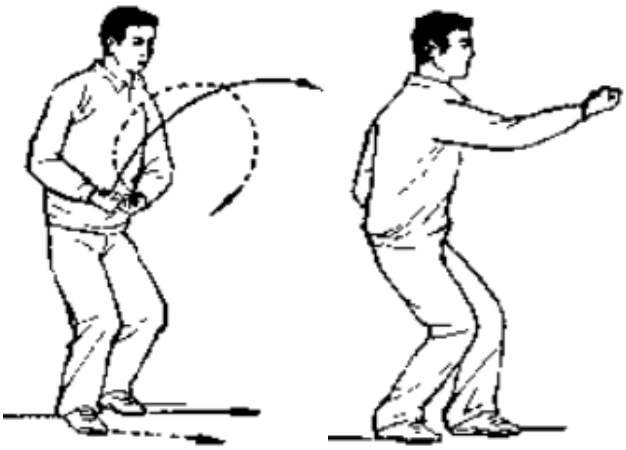
6. Vorschreiten und Betäuben / Jinbu Paoquan



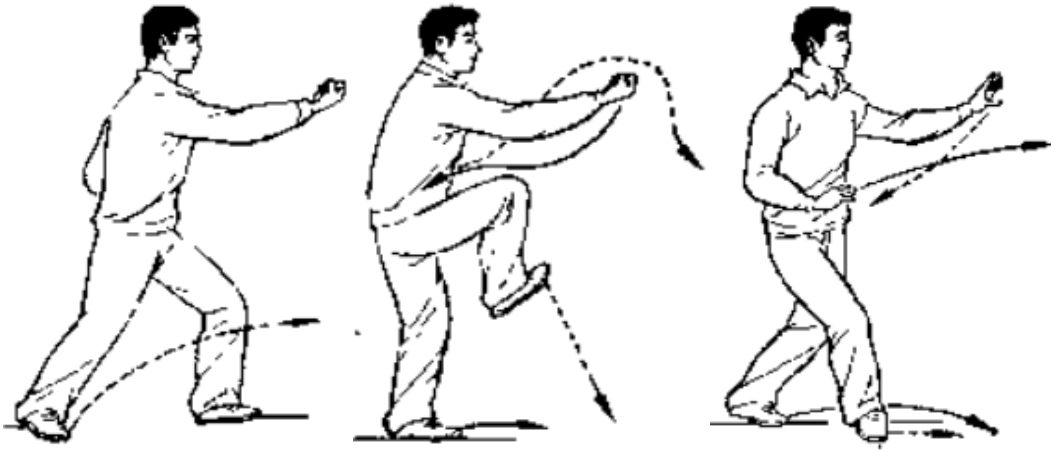
7. Rückschreiten und Zerspalten / Tuibu Piquan



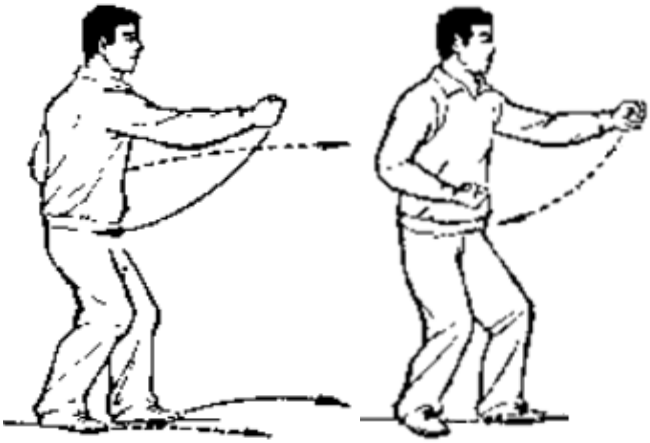
8. Im Kreuz schreiten und schrumpfen (rechts) / Aobu You Zhuanquan



9. Die Katze klettert auf den Baum / Limao Shangshu

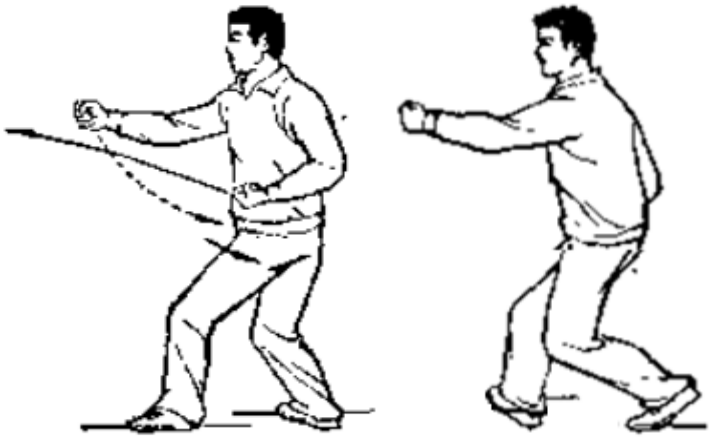


10. Die Fäuste verbinden / Lianhuan Quan



11. Die Katze dreht sich zurück und klettert auf den Baum / Limao Dao Shangshu





12. Abschluss / Shoushi

