

Figuren 1- 24, Details:

Vorbereitung

Vorwärtsstellung nach N, *Gewicht auf beiden Füßen, Beine gestreckt, Füße bilden einen 90° Winkel (FS NW und NO)*, B nach vorn (N), TT nach vorn (N), Arme seitlich lose am Körper, Schwert in LH (Kf, HF nach vorn, linken Zeigefinger entlang Schwertgriff, SS zeigt nach oben (Himmel), Schwert liegt am inneren Unterarm an); Verneigung;

Anfang

Gewicht ist auf beiden Füßen, TT N, B N, Schwert aus dem Handgelenk drehen (SS beschreibt einen Kreis (von oben (Himmel) nach vorn (N), nach unten (Erde), nach hinten (S), nach oben (Himmel) / Handrücken nach vorn drehen (das Schwert liegt weiterhin am inneren Unterarm an), kurze Besinnungspause;

1 Der Unsterbliche weist den Weg

Gewicht ist auf beiden Füßen, TT N, B N,

1.1 *Einsinken*; Oberkörper leicht nach vorn neigen / Kopf 45° nach links drehen (NW); LH (mit Schwert) im Bogen heben (vor die Brust, Schulterhöhe, Arm und Schwert h, Kf, SS W) / steigt rechter Arm zur Seite (Arm gestreckt, Schulterhöhe, HF Yang, Finger zeigen nach O);

1.2 *Gewicht auf rechts verlagern; LF heben*; TT 90° nach links drehen (W) / *schulterbreiter Schritt mit links (FS W); Gewicht auf links verlagern* / linker Arm sinkt zum „Kniestreifen“ (Schwert liegt am inneren Unterarm an) / RH (am Ohr vorbei); „push“ nach vorn (W); *RF 90° eindrehen (FS NW;*

2 **Drei Ringe umgeben den Mond**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

2.1 *LF 45° ausdrehen (FS SW)*; linker Arm (mit Schwert) steigt im Kreis zum „peng“ auf Augenhöhe (Arm und Schwert h, Kf, SS S, B W) / kommt die RH (Yang) zur rechten Hüfte (Arm rund); *RF leerer Schritt auf die Spitze (FS W)*;

2.2 *Gewicht ist auf links*, TT W, B W,
RF 45° nach rechts drehen; flach nach vorn aufsetzen (FS NW, Fuss nicht belasten); LH (mit Schwert) Kniestreifen links / RH Knie-streifen rechts (Arme bilden Kreis, Finger und Schwertgriff zeigen zur Mitte, Schwert geneigt, SS nach Ecke oben NO);

2.3 *Gewicht ist auf links*, TT W, B W,
Gewicht auf rechts verlagern / Hände anheben (Arme bleiben rund); *Schritt mit links nach vorn (FS W)*; *Gewicht auf links verlagern* / Arme steigen als Kreis (Mundhöhe); Hände kommen zusammen (Schwert h, SS S); die RH ergreift das Schwert (RH umfasst Zeigefinger und Griff, LH zieht Zeigefinger zurück); mit Handdrehung rechts das Schwert im Bogen nach vorn (W) schlagen (Kv) / kommen Zeige- und Mittelfinger der linken Hand an das rechte Handgelenk (Arme und Schwert leicht nach oben geneigt, Arme grosser Kreis);

3 **Der grosse Bär**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

zurücksitzen auf rechts; TT 45° nach rechts drehen (NW) / rechten Arm senken und mit Schwert diagonal nach hinten in die untere Ecke (NO) schlagen (B folgt SS) / folgt LH der rechten (Finger zeigen auf SS); *LF leerer Schritt auf die Spitze (W)* / HF nach aussen (N) drehen; Schwert aufrichten („push“ in die Ecke NO, Kv) / Arm strecken und heben; Schwert im Bogen über den

Kopf bringen (Schwert leicht nach unten geneigt, SS W) / Körper aufrichten / linken Arm im Bogen nach vorn bringen / strecken (Arm h, Finger zeigen nach W, B W) / *Standbein strecken / linkes Knie heben (Höhe TT, Knie zeigt nach W);*

4 **Die Schwalbe holt einen Schnabel voll Wasser**

Gewicht ist auf rechts, TT NW, B W,

4.1 *Standbein beugen* / Oberkörper leicht nach vorn neigen / *LF auf die Zehenspitze neben RF setzen (W)* / Schwert (im Kreis über oben) diagonal nach hinten in die untere Ecke (NO) schlagen (B folgt SS) / LH (Yang) geht mit; RH drehen (Kf, „push“ in die Ecke NO, Kf);

4.2 TT 90° nach links drehen (SW) / mit SS „Wasser holen“ / *Schritt mit links in die Diagonale (FS SW); Gewicht auf links verlagern* / mit Schwert nach oben in die Ecke (SW) stechen (Kf, RH Schulterhöhe B SS) / LH FL / *RF 45°eindreihen (FS W);*

5 **Links und rechts fegen**

Gewicht ist auf links, TT SW, B SS,

5.1 Hände und Schwert sinken vor Zentrum (Schwert h, Kf, SS SW, B folgt SS) / Hände kommen zusammen (linken Zeige- und Mittelfinger zum rechten Handgelenk); Klinge drehen (Kf) / *RF zum linken Bein ziehen*; TT, Hände und schneidendes Schwert 90° nach rechts drehen (NW); *Schritt mit rechts in die Diagonale (FS NW); Gewicht auf rechts verlagern; LF 45° eindreihen (FS W);*

5.2 Klinge drehen (Kf) / *LF an rechtes Bein ziehen*; TT, Hände und schneidendes Schwert 45° nach links drehen (SS W); *Schritt mit links in die Diagonale (FS SW); Gewicht auf links verlagern; RF 45° eindreihen (FS W);*

6 **Der erste kleine Bär**

Gewicht ist auf links, TT W, SS W, B SS,

6.1 Schwert vor dem Körper aufstellen (SS nach oben Hände sind zusammen auf Höhe TT, vertikales Schwert, Kf, push nach W, B W); *RF leerer Schritt auf die Spitze (W)*;

6.2 Schwert nach links kreisen lassen / *RF 90° ausdrehen und flach aufsetzen (Höhe linke FS, FS N)*; TT 45° nach rechts drehen (NW); *Gewicht auf rechts verlagern* / Schwert weiter kreisen lassen / *LF leerer Schritt in die Diagonale (FS NW)*; rechte Hand kommt über den Kopf (SS zeigt schräg nach unten in die Ecke NW); Finger der linken Hand von oben nach unten dem Schwert entlang zur SS ziehen, (B SS);

7 **Die Schwalbe fliegt zum Nest**

Gewicht ist auf rechts, TT NW, B SS,

linker Arm steigt / rechter Arm sinkt (Arme bilden einen großen Kreis Höhe TT, Schwert horizontal, Kf, SS W); *LF mit Spitze hinter RF aufsetzen; auf der rechten Ferse Fuss und Körper im Schwung 180° nach links drehen (TT SO, FS rechter Fuss S) / LF auf der Spitze mitdrehen (FS SO)*; beim „Landing“ ergreift auch die Linke das Schwert (linken Daumen über rechtem); das Schwert (mit beiden Händen) schräg nach unten in die Ecke (SO) stossen, (B SO);

8 **Die flinke Katze fängt die Maus**

Gewicht ist auf rechts, TT SO, B SO,

Schwert langsam heben; *kleiner Sprung nach vorn (SO) auf links; grosser Sprung nach vorn (SO) auf rechts* / das Schwert kommt langsam herunter; Schwert nochmals anheben / *kleiner Sprung nach vorn (SO) auf links; kleiner Sprung nach vorn (SO) auf*

rechts; Hände trennen; Schwert schräg nach unten in die Ecke stossen (SO, Kf, B SS) / Linke FL;

9 **Der Phönix hebt den Kopf**

Gewicht ist auf rechts, TT SO, B SS,

Hände kommen zusammen (Höhe TT, linke Zeige- und Mittelfinger berühren rechtes Handgelenk, Arme rund) / richtet sich das Schwert schräg auf (Kf, SS zeigt schräg nach oben in die Ecke SO, B SS);

10 **Die Wespe fliegt ins hohe Eck**

Gewicht ist auf rechts, TT SO, B SS,

10.1 rechte Hand dreht das Schwert in einem Viertelskreis nach unten und geht neben-über rechtes Knie (Schwert aufwärts geneigt, Kv, SS O, Hände sind zusammen);

10.2 *RF 135° auf der Ferse eindrehen (FS N)*; TT und stechendes Schwert 135° nach links drehen (N) / *LF anheben und mitdrehen*; *LF im 90° Winkel zum rechten aufsetzen (FS W)*; *Gewicht auf links verlagern* / TT und stechendes Schwert 90° weiter nach links drehen (W) / *RF anheben und mitdrehen*; *RF im 90° Winkel zum linken aufsetzen (FS S)*; *Gewicht auf rechts verlagern* / TT und stechendes Schwert 90° weiter nach links drehen (S) / *LF anheben und mitdrehen*;

10.3 *Schritt mit links in die Diagonale (FS SO)*; *Gewicht auf links verlagern* / TT 45° weiter nach links drehen (SO), Hände trennen / Schwert (Kf) schräg nach oben in die Ecke (SO) stossen; LH FL;

11 **Der Phönix breitet den rechten Flügel aus**

Gewicht ist auf links, TT SO, B SS,

11.1 *LF auf der Ferse 90° eindrehen (FS SW)* / sinken Hände (Yang)

neben die Hüften / SS sinkt schräg nach unten (Ecke SO);
11.2 *RF heben*; TT 135° nach rechts drehen (W); *Schritt mit rechts in die Diagonale (FS NW)*; *Gewicht auf rechts verlagern* (TT bleibt nach W) / schneidet das Schwert schräg nach oben in die Diagonale (Ecke NW, LH bleibt bei linker Hüfte, B SS, Kf); *LF 45° eindrehen (FS W)*;

12 **Noch ein kleiner Bär**

- Gewicht ist auf rechts*, TT W, B SS,
12.1 *zurücksitzen auf links* / Hände kommen vor dem Körper zusammen (Höhe Tantiem); Schwert vor dem Körper aufstellen (SS zeigt nach oben, vertikales Schwert, Kf, push nach W) / *rechte Ferse anheben (FS NW)*,
12.2 Schwert nach links kreisen lassen; TT 45° nach rechts drehen (NW); *RF ausdrehen und flach aufsetzen (FS N)*; *Gewicht auf rechts verlagern* / Schwert weiter drehen (rechte Hand kommt über den Kopf, SS zeigt schräg nach unten in die Ecke (NW, Kv); *LF leerer Schritt in die Diagonale (FS NW)*; Finger der linken Hand von oben nach unten dem Schwert entlang zur Schwertmitte ziehen;

13 **Der Phönix breitet den linken Flügel aus**

Gewicht ist auf rechts, TT NW, B zur Schwertmitte,
linke Hand drehen (Yang); *Schritt mit links zurück (FS SW)*;
Zurücksitzen auf links / TT 45° nach links drehen (W) / *rechte Ferse heben (FS N)*; Arme ausbreiten (seitlich leicht vor dem Körper) / sticht Schwert nach unten (SS vor rechter FS, Arme bilden einen grossen Kreis, B nach W);

14 **Auf Fische warten**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

leerer Schritt mit rechts auf die Spitze (W); Schwert aus dem Handgelenk kreisen lassen (links am Körper vorbei) und nach vorn schlagen (SS W, Schwert h, Kv) / kommen Hände zusammen (Arme kleiner Kreis, Unterarm h); „Angelrute halten“;

15 **Der gelbe Drache bewegt sich vorwärts**

Gewicht ist auf links, TT W, B W,

- 15.1 Klinge drehen (Kf) / TT Hände und schneidendes Schwert nach links drehen (SW); Klinge drehen (Kf); *Schritt mit rechts in die Diagonale (FS NW)*; *Gewicht auf rechts verlagern* / Körper, Hände und schneidendes Schwert nach rechts drehen (SS NW); *LF 45° eindrehen (FS W)*;
- 15.2 Klinge drehen (Kf) / *LF ans rechte Bein ziehen*; *Schritt mit links in die Diagonale (FS SW)*; *Gewicht auf links verlagern* / Körper, Hände und schneidendes Schwert nach links drehen (SS SW); *RF 45° eindrehen (FS W)*;
- 15.3 Klinge drehen (Kf) / *RF zum linken Bein ziehen*; *Schritt mit rechts in die Diagonale (FS NW)*; *Gewicht auf rechts verlagern* / Körper, Hände und schneidendes Schwert nach rechts drehen (SS NW, B SS); *LF 45° eindrehen (FS W)*;

16 **Ein Vogel sucht einen Schlafplatz im Wald**

Gewicht ist auf rechts, TT W, B SS,

- 16.1 Klinge drehen (Kf); *LF ans rechte Bein ziehen*; *LF 45° schräg nach hinten aufsetzen (FS SW)*; *zurücksitzen auf links* / Schwert zum Zentrum ziehen / Oberkörper etwas nach vorn neigen (Schwert zeigt schräg nach oben) / *RF leerer Schritt auf die Spitze (W)*;
- 16.2 *Schritt mit rechts nach vorn (FS W)*; *Gewicht auf rechts Verlagern*; *Standbein strecken* / Schwert schräg nach oben

stechen (W, Kopf zwischen Arme); *LF flach an rechtes Knie heben (FS zum Boden);*

17 Der schwarze Drache schlägt mit dem Schwanz

Gewicht ist auf rechts, TT W, B W,
Standbein beugen; LF schräg zurücksetzen (FS SW); zurücksitzen auf links / RF leerer Schritt (W) / Hände lösen; Schwert im Kreis nach unten schlagen (an RF vorbei, SS zum RF, Kf); LH FL;

18 Der grüne Drache steigt aus dem Meer

Gewicht ist auf links, TT W, B W,
RF nach vorn aufsetzen (FS W) / Klinge drehen (Kf); *Gewicht auf rechts verlagern /* LH sinkt vor Zentrum; TT 45° nach links drehen (SW); *Schritt mit links in die Diagonale (FS SW); Gewicht auf links verlagern /* mit Schwert schräg nach oben in die Ecke (SW) stechen (B SS) / LH FL;

19 Der Wind dreht die Lotosblätter

Gewicht ist auf links, TT SW, B SS,
Schwert und linke Hand (Arme gestreckt) sinken vor Zentrum (Hände berühren sich nicht, Schwert h, Kf); *auf rechts zurücksitzen; LF 90° eindreihen (FS NW);* TT und schneidendes Schwert 135° nach rechts drehen (N); *auf links zurücksitzen /* TT und schneidendes Schwert 45° nach links drehen (NW); Klinge drehen (Kf); Körper und schneidendes Schwert 135° nach rechts drehen (O); *Schritt mit rechts in die Diagonale (SO); Gewicht auf rechts verlagern /* kommen Hände zusammen; *LF 90° eindreihen (FS NO);*

20 Der Löwe schüttelt den Kopf

Gewicht ist auf rechts, TT O, B O,

- 20.1 TT und schneidendes Schwert 45° nach rechts drehen (SO); Klinge drehen (Kf); *auf links zurücksitzen* / TT und schneidendes Schwert 90° nach links drehen (NO); *RF 45° eindrehen (FS O)*;
- 20.2 Klinge drehen (Kf) / *RF an linkes Bein ziehen, Schritt mit rechts zurück (FS SO)*; *auf rechts zurücksitzen* / TT und schneidendes Schwert 90° nach rechts drehen (SO); *LF 45° eindrehen (FS O)*;
- 20.3 Klinge drehen (Kf) / *LF an rechtes Bein ziehen; Schritt mit links zurück (FS NO)*; *auf links zurücksitzen* / TT und schneidendes Schwert nach links drehen (NO); *RF 45° eindrehen (FS O)*;
- 20.4 Klinge drehen (Kf) / *RF an linkes Bein ziehen; Schritt mit rechts zurück (FS SO)*; *auf rechts zurücksitzen* / TT und schneidendes Schwert 45° nach rechts drehen (O); *LF 45° eindrehen (FS O)*;

21 **Der Tiger schaut**

Gewicht ist auf rechts, TT O, B O,

- 21.1 *LF leerer Schritt auf die Spitze (O)* / Hände trennen; Arme ausbreiten (Arme hängende Flügel, Schwert h, Kf, SS O, B O);
- 21.2 *LF nach vorn in die Diagonale aufsetzen (FS NO)*; *Schritt mit links / Gewicht auf links verlagern* / Arme strecken und ausbreiten (Vogel fliegt, Arme und Schwert (Kf) h auf Schulterhöhe, Hände Yin, SS S, B O);

22 **Ein Wildpferd springt über die Schlucht**

Gewicht ist auf links, TT O, BO,

- 22.1 Hände drehen (Yang), Arme und Schwert kommen im Schwung zum Zentrum (Arme kleiner Kreis, Hände berühren sich mit linkem über rechtem Daumen, Schwert h, Kf, SS O) / *RF kommt vor linkes Knie (Innenkante nach oben FS O)*;
- 22.2 Schwert (gehalten von beiden Händen) etwas heben / *kleiner Sprung nach vorn (O) auf rechts; grosser Sprung nach vorn (O)*

auf links / das Schwert kommt langsam etwas herunter; Schwert nochmals anheben / *kleiner Sprung nach vorn (O) auf rechts*; beim Landing sticht Schwert h (Kf) nach vorn (O Brusthöhe, Arme grosser Kreis);

23 **Das Pferd zügeln**

Gewicht ist auf rechts, TT O, B O,

RF 90° auf der Ferse eindrehen (FS N); TT und schneidendes Schwert (über den Kopf) um 180° über links nach W drehen (Hände zusammen) / *LF leerer Schritt auf die Spitze (W)* / Hände kommen zum Zentrum (Schwert h, SS W, B W, Arme kleiner Kreis, Unterarm h);

24 **Kompassnadel**

Gewicht ist auf rechts, TT W, B W,

LF gerade nach vorn aufsetzen (FS W); *Gewicht auf links verlagern*; *RF parallel zum linken aufsetzen (schulterbreit)*; *Gewicht auf beide Füsse verteilen / Beine strecken* / Schwert (mit beiden Händen) h nach vorn stossen (auf Brusthöhe, SS W, Arme grosser Kreis, B W).

Ende Teil 1

Fortsetzung 2. Teil: Die Sternschnuppe jagt den Mond