

# WULIN Taolu

## XIAO NIAN TOU - 小念頭 - Die kleine Grundidee

	Pinyin	中文	Erklärungen
Start	yù bèi - kāi shǐ	預備 - 開始	Bereit - Anfangen
Eröffnung in Grundstand	qǐng lǐ shōu quán èr zì qián yáng mǎ	請禮 收拳 二字掛羊馬	Begrüßung Faust zurückziehen <i>Grundstand</i>
Satz 1	xià chā shǒu shàng chā shǒu shōu quán	下叉手 上叉手 收拳	in den Fluss springen gegen den Himmel zeigen Faust zurückziehen
Satz 2	rì zì chōng quán zhí bèi quān shǒu shōu quán	日字衝拳 直臂圈手 收拳	Sonnen »Zeichen« Faustschlag gestreckter Arm, drehende Hand Faust zurückziehen
Satz 3	sān bài fó tān shǒu quān shǒu zhěn shǒu hù shǒu fú shǒu héng tuī chèng zhǎng zhí bèi quān shǒu shōu quán	三拜佛 攤手 圈手 枕手 護手 伏手 橫推 正掌 直臂圈手 收拳	»dreifaches anbeten Buddhas« offenlegende Hand drehende Hand absenkende Hand schützende Hand kontrollierende Hand wegschiebende Hand (horizontal) Handflächenschlag gestreckter Arm, drehende Hand Faust zurückziehen
Satz 4	àn shǒu hòu chēng zhǎng àn shǒu lán shǒu fú shǒu lán shǒu zhěn shǒu zhì shǒu biāo zhǐ shǒu cháng qiáo àn shǒu diào tí shǒu zhí bèi quān shǒu shōu quán	按手 後撐掌 按手 攔手 拂手 攔手 枕手 窒手 標指手 長橋按手 吊提手 直臂雙圈手 收拳	drückende Hand nach unten (seitlich) Handflächenschlag nach hinten drückende Hand nach vorne und unten anhaltender Arm wischende Hand anhaltender Arm absenkende Hand erstickende Hand Fingerstichhand lange Brücke drückende Hand hängend hochhebende Hand gestreckter Arm, drehende Hand Faust zurückziehen
Satz 5	pāi shǒu jìn shēn kǔn shǒu chǎn shǒu zhí bèi quān shǒu shōu quán	拍手 近身捆手 鏟手 直臂圈手 收拳	klatschende Hand körpernah rollende Hand Spatenhand gestreckter Arm, drehende Hand Faust zurückziehen

	Pinyin	中文	Erklärungen
Satz 6	kūn shǒu zhěn shǒu kūn shǒu (bàn quān shǒu) àn shǒu tān shǒu guā shǒu gēng shǒu quān shǒu xià chēng zhǎng zhí bèi quān shǒu shǒu quán	捆手 枕手 捆手 (半圈手) 按手 攤手 刮手 耕手 圈手 下撐掌 直臂圈手 收拳	rollende Hand absenkende Hand rollende Hand (halb drehende Hand) drückende Hand offenlegende Hand abwärts wischende Hand pflügende Hand drehende Hand Handflächenschlag tief gestreckter Arm, drehende Hand Faust zurückziehen
Satz 7	bǎng shǒu xià tān shǒu tuō zhǎng zhí bèi quān shǒu shǒu quán	膀手 下攤手 托掌 直臂圈手 收拳	schwingende Hand offenlegende Hand tiefe Haltung Ellenbogen anheben, mit Handflächenschlag gestreckter Arm, drehende Hand Faust zurückziehen
Satz 8	tuō shǒu rì zì chōng quán zhí bèi quān shǒu shǒu quán	脫手 日字衝拳 直臂圈手 收拳	entkommende Hand Sonnen »Zeichen« Faustschlag gestreckter Arm, drehende Hand Faust zurückziehen
Abschluss	shōu shì	收式	Beine wieder zusammenführen