

	Sectie 1	392	English	Chinese		Chen XiaoChing
	Deel 1		Part 1		Part 1	
1	Voorbereiding	5	Preparing Form	Yu Bei Shi	5	No Name
2	Boeddha's krijger stamp met de vijzel	10	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar	Jin Gung Dao Dui	2+8	The starting movement
3	Lui je jas omslaan	6	Lazy about Tying Coat	Lan Zha Yi	5	Lazily belting clothes
4	Zes verbindingen vier afsluitingen	4	Six Sealings and Four Closings	Liu Feng Si Bi	4	Six Sealings and Four Closings
5	Enkele zweep	6	Single Whip	Dan Bian	6	Single Whip
6	Boeddha's krijger stamp met de vijzel	8	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar	Jin Gung Dao Dui	7	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar
	Deel 2		Part 2		Part 2	
7	De witte kraanvogel spreidt zijn vleugels	6	The White Crane Spreads its Wings	Bai He Liang Chi	4	The White Crane Spreads its Wings
8	Beweeg opzij	8	Move Sideways	Xie Xing	6	Oblique position
9	Strijk langs je knie	2	Brush Knee	Lou Xi	3	Brush Knee
10	Drie stappen vooruit	4	Three Steps	Shang San Bu	4	Step forwards 3 times
11	Beweeg opzij	5	Move Sideways	Xie Xing	3	Oblique position
12	Strijk langs je knie	2	Brush Knee	Lou Xi	3	Brush Knee
13	Drie stappen vooruit	4	Three Steps	Shang San Bu	4	Step forwards 3 times
14	Bedek je hand en stoot met je vuist	3	The Fist of Covering Hand and Arm	Yan Shou Gong Quan	3	Cover hands and strike with fist
15	Boeddha's krijger stamp met de vijzel	7	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar	Jin Gung Dao Dui	5	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar
	Deel 3		Part 3		Part 4	
16	De stoot van over het lichaam draperen	7	The Punch of Draping over Body	Pie Shen Quan	6	Throw fist
17	Blauwe draak komt uit het water	4	Blue Dragon Comes out of Water	Qin Lung Chu Shui	2	Black dragon comes out of the water
18	Duw met beide handen	5	Push with Both Hands	Shuang Tui Shou	4	Push Both Palms

	Sectie 2		Section 2			
	Deel 4		Part 4		Part 5	
19	Vuist onder elleboog	4	Fist under Elbow	Zhou Di Kan Quan	3	Fist under Elbow
20	Stap terug en wervel armen aan beide zijden	10	Step Back and Whirl Arms on both Sides	Dao Juan Gong	5	Step Back and Whirl Arms on both Sides
21	De witte kraanvogel spreidt zijn vleugels	6	The White Crane Spreads its Wings	Bai He Liang Chi	2	White Crane Spreads its Wings
22	Beweeg opzij	8	Move Sideways	Xie Xing	6	Oblique position
23	Flits de rug	6	Flash the Back	Shan Tong Bei	6	Flash the arm
24	Bedek je hand en stoot met je vuist	4	The Fist of Covering Hand and Arm	Yan Shou Gong Quan	4	Cover hands and strike with fist
	Deel 5		Part 5		Part 7	
25	Zes verbindingen vier afsluitingen	5	Six Sealings and Four Closings	Liu Feng Si Bi	4	Six Sealings and Four Closings
26	Enkele zweep	6	Single Whip	Dan Bian	6	Dan Bian
27	Zwaai handen als wolken	9	Wave Hands like Clouds	Yun Shou	6	Wave hands
28	Hoge klopp op het paard	5	High Pat on Horse	Gao Tan Ma	5	Pat high on Horse
	Deel 6		Part 6		Part 8	
29	Wrijf met rechervoet	5	Rub with Right Foot	You Tsa Jiao	4	Beat right foot
30	Wrijf met linkervoet	3	Rub with Left Foot	Zuo Tsa Jiao	3	Beat left heel
31	Trap met hiel	4	Kick with Heel	Zuo Deng Yi Gen	3	Kick with left heel
32	Waad vooruit en draai-stap aan beide zijden	3	Wade Forward & Twist Step on Both Sides (same as 10 and 13?)	Shang San Bu	3	Step forwards 3 times
33	Stoot naar de grond	3	Punch the Ground	Zhi Di Quan	1	Deity grads one times
	Deel 7		Part 7		Part 9	
34	Draai lichaam rond en dubbele trap	5	Turn Body Round and Double Kick	Ti Er Qi	4	Jump slap kick

35	Vuist beschermt het hart	6	Fist Protecting Heart / Beast's Pose	Hu Xing Quan	6	Fist of chest pad
36	Tornado trap	4	Tornado Kick	Xuan Feng Jiao	3	Jumping spinning inside kick
37	Trap met rechterhiel	4	Kick with Right Heel	You Deng Yi Gen	3	Kick with right heel
38	Bedek je hand en stoot met je vuist	6	The Fist of Covering Hand and Arm	Yan Shou Gong Quan	5	Cover hands and strike with fist
	Sectie 3		Section 3			
	Deel 8		Part 8			Part 10
39	Klein vangen en raken	7	Small Catching and Hitting	Xiao Qin Da	6	Small catching and hitting
40	Bedek het hoofd en duw de berg	4	Cover Head and Push Mountain	Bao Tou Tui Shan	3	Cover Head and Push Mountain
41	Zes verbindingen vier afsluitingen	3	Six Sealings and Four Closings	Liu Feng Si Bi	3	Six Sealings and Four Closings
42	Enkele zweep	6	Single Whip	Dan Bian	6	Dan Bian
43	Voorwaartse truc	3	Forward Trick	Qian Zhao	4	Forward Trick
44	Achterwaartse truc	3	Backward Trick	Hou Zhao	2	Backward Trick
	Deel 9		Part 9			Part 12
45	Scheid de manen van het wilde paard	5	Part Wild Horse's Mane	Ye Ma Fen Zhong	4	Parting Wild Horse's Mane
46	Zes verbindingen vier afsluitingen	3	Six Sealings and Four Closings	Liu Feng Si Bi	5	Six Sealings and Four Closings
47	Enkele zweep	6	Single Whip	Dan Bian	6	Dan Bian
48	Jade meisje werkt bij de spoelen	5	Jade Girl Works at Shuttles	Yu Nu Chuan Shouo	4	Jade Girl Works at Shuttles
49	Lui je jas omslaan	4	Lazy About Tying Coat	Lan Zha Yi	4	Lazily belting clothes
50	Zes verbindingen vier afsluitingen	5	Six Sealings and Four Closings	Liu Feng Si Bi	4	Six Sealings and Four Closings
51	Enkele zweep	6	Single Whip	Dan Bian	6	Dan Bian
	Deel 10		Part 10			

52	Zwaai handen als wolken	9	Wave Hands like Clouds	Yun Shou	6	Wave hands
53	Zwaaiende dubbele lotus	2	Waving Double Lotus	Shuang Bai Lian	4	Flying lotus kick
54	Schud je voet en rek naar beneden	2	Shake Foot and Stretch Down	Die Jiao Da Cha	2	Dropping into the split
55	Gouden haan staat op linker en rechter voet	7	Golden Cock Stands on Left and Right Foot	Jin Ji Du Li	6	Golden cock stands on one leg
Sectie 4		Section 4				
Deel 11		Part 11		Part 14		
56	Stap terug en wervel armen aan beide zijden	10	Step Back and Whirl Arms on both Sides	Dao Juan Gong	5	Step Back and Whirl Arms on both Sides
57	De witte kraanvogel spreidt zijn vleugels	6	The White Crane Spreads its Wings	Bai He Liang Chi	2	White Crane Spreads its Wings
58	Beweeg opzij	8	Move Sideways	Xie Xing	6	Oblique position
59	Flits de rug	6	Flash the Back	Shan Tong Bei	6	Flash the arm
60	Bedek je hand en stoot met je vuist	3	The Fist of Covering Hand and Arm	Yan Shou Gong Quan	4	Cover hands and strike with fist
Deel 12		Part 12				
61	Zes verbindingen vier afsluitingen	5	Six Sealings and Four Closings	Liu Feng Si Bi	4	Six Sealings and Four Closings
62	Enkele zweep	6	Single Whip	Dan Bian	6	Dan Bian
63	Zwaai handen als wolken	9	Wave Hands like Clouds	Yun Shou	6	Wave hands
64	Hoge klop op het paard	4	High Pat on Horse	Gao Tan Ma	5	Pat high on Horse
Deel 13		Part 13		Part 15		
65	Zwaaiende lotus trap	7	Waving Lotus	Shi Zhi Jiao	4	Cross kick
66	Stoot naar het kruis	6	Punch the Crotch	Zhi Dang Chui	5	Strike groin with fist
67	Witte aap biedt vrucht aan	5	White Ape Offers Fruit	Yuan Hou Xian Guo	4	Monkey presents fruits
68	Enkele zweep	6	Single Whip	Dan Bian	6	Dan Bian

	Deel 14		Part 14			
69	Tem de tijger / Drijf de draak naar de grond	4	Tame the Tiger/Dragon on the Ground	Que Di Long	3	Dragon dives to the ground
70	Stap omhoog en vorm zeven sterren	2	Step up to Seven Stars	Shang Bu Qi Xing	1	Step up to form seven stars
71	Stap terug en klim op de tijger	4	Step Back and Mount the Tiger	Xia Bu Kua Hu	5	Step Backward and Mount the Tiger
72	Draai het lichaam en dubbele zwaai lotus trap	4	Turn Body and Double Wave Lotus	Zhuan Shen Shuang Bai Lian	3	Flying lotus kick
73	Het kanon rechts over het hoofd	3	The Cannon right Overhead	Dang Tou Pao	3	Strike fist like cannon
74	Boeddha's krijger stampet met de vijzel	6	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar	Jin Gung Dao Dui	6	Buddha's Warrior Attendant Pounds Mortar
75	Afsluiting van de vorm	6	Closing Form	Taiji Shou Si	4	The closing Form

Sections: 4

Parts: 14

Moves 75

Postures 375 (364?)

Repeated moves

Single Whip 7

6 sealings 4 closures 6

Bouddhas warrior 4

Move sideways 4

White crane 3

Lazy tying the coat 2

Brush knee 2

3 steps forward 3