

Nanquan Form

- Tutorial <https://www.youtube.com/watch?v=7d8PMr1UIxM>

Ablauf

- Begrüßung
- Füße in 3 Schritten auseinander,
- Hände nach rechts zur Seite
- Block nach unten, Fingerspitzen voreinander
- Vorne Block zur Seite,
- Vorne überkreuz zurück in die Grundstellung, Hände lang
- Stoß nach vorne, Hände in Kung Fu Stellung
- 2x Stich über die Schulter, Ellenbogen nach hinten, langsam nach vorne ausatmen
- Beim dritten mal Finger lang, Stich über die Schulter, Ellenbogen nach hinten
- Arme lang nach vorne, Abwehr nach unten

From:

<https://wiki8.blessen.de/> - **wiki8.blessen.de**

Permanent link:

https://wiki8.blessen.de/doku.php?id=sport:kungfu:form_nanquan

Last update: **2026/07/24 13:00**

