

Pfeilhand Form

- Tutorial <https://www.youtube.com/watch?v=orcoFFP6uO8>

Ablauf

- Begrüßung
- Füße auseinander
- Abwehr unten, Arme überkreuz, rechter oben
- Über die Schulter zur Grundstellung
- Rechte Arm Sichelabwehr nach unten
- Nach vorne und mit abgewinkelter Hand zurückziehen
- Handkantenstoß nach vorne
- Handdrehen, zur Faust. leicht zurück ziehen nach vorne
- Arm Fallen lassen und Block nach aussen
- Faust links, Faust rechts, beide Fäuste nach vorne
- Mit Kraft nach unten zurück
- Das ganze auf der anderen Seite
- Block nach vorne über Kreuz
- 4 mal mit wechselnder Hand
- Mit Kraft nach unten zurück
- Arme oben auf Brusthöhe übereinander legen
- Arme nach aussen
- Wieder vor die Brust, Fingerspitzen voreinander
- Block nach unten
- Block ganz nach unten, Handflächen auseinander
- Block vorne, Hände nach oben
- Handkantenstoss rechts, linke Hand Abwehr vor der Brust
- Andersherum

From:

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

Permanent link:

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

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

