

打手歌

1. 棚攬擠按須認真。
2. 上下相隨人難進。
3. 任他巨力來打吾。
4. 牽動四兩撥千斤。
5. 引進落空合即出。
6. 黏連貼隨不丟頂。

1. Sei gewissenhaft bei *Péng* (Abwehren), *Lǚ* (Zurückrollen), *Jǐ* (Drücken), und *Àn* (Stoßen).
2. Sind Oberes und Unteres aufeinander abgestimmt, wird es schwer für andere, einzudringen.
3. Lass ihn nur extreme *Lì* (rohe Gewalt) anwenden, um mich zu treffen.
4. Lenke seine Bewegungen mit nur vier *Tael* (1 *Tael* entspricht ca. 15 Gramm), um eine Kraft von eintausend *Catty* (1 *Catty* entspricht ca. 240 Gramm) zu neutralisieren.
5. Ziehe ihn ins Leere, verbinde dich, sammle [die Kraft], dann sende sie aus.
6. *Nián* (hafte), *lián* (verbinde), *tiē* (klebe) [und] *suí* (folge), ohne die Verbindung zu unterbrechen oder Widerstand zu leisten.