

----- Shaolin Shi Shih -----  
1. Grundstellung 2. Grundstellung 3. Grundstellung

Ma Bo  
Pferdesitz

Ding Bo  
Fersenstand



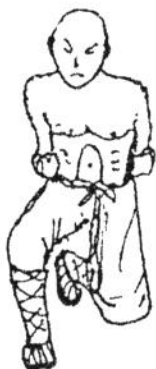
1. Tai Yat Gung Bo  
Flachhaltung



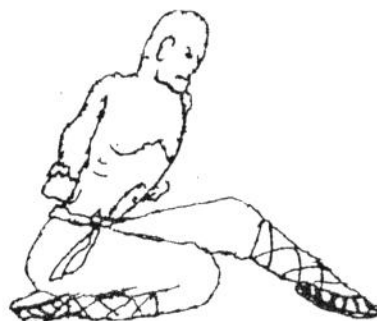
2. Tai Yi Gung Bo  
geduckter Reitsitz



3. Tai Sam Gung Bo  
enger, geduckter Reitsitz



Kuai Ma  
Kniestand



„einbeiniger“ Kuai Ma  
einbeiniger Kniestand



„sitzender“ Lau Ma  
Scherensitz



Tu Ma  
Stand auf  
einem Bein



Yee Chi Kim  
Yeung Ma  
Knie „nach  
innen“ Stand



Lau Ma  
Scherenstand