

Taijiquan 38-er Form Yang-Stil

Abfolge der Stellungen nach Meister Yang Zhenhe

Der Yang-Stil mit 38 Folgen wurde von Meister Yang Zhenhe (5. Generation Yang-Stil) aus der alten Form mit 108 Folgen (Laojia) und der Form mit 85 Folgen (nach Meister Yang Chenfu) zusammengestellt. Es ist eine sehr kompakte und anwendungsbetonte Form, die für jeden Taijiquan-Übenden eine interessante, vielseitige und gute Bereicherung ist.

Die Ausgangsstellung (1. Vorbereitung) wird in der Beschreibung mit Blick nach Norden (N in der 3. spalte) ausgeführt. Damit ist nicht gemeint, dass die Form effektiv geographisch so ausgeführt werden soll, sondern damit soll einfach der Richtungsrastrer definiert werden. Die linke Hand liegt also in Richtung Westen W, die rechte nach Osten O, der Rücken zeigt nach Süden S. In dieser Übersichtsbeschreibung bedeutet also NW z.B., dass man mit dem Rumpf oder der Bewegung auf die Diagonale zwischen Norden und Westen ausgerichtet ist. O bedeutet z.B., dass die Abwehr in Richtung Osten ausgeführt werden soll, wobei die effektive Stossrichtung dabei leicht abweichen kann.

Vorbereitung im Parallelstand					N
1. Der Beginn - das Qi wecken					N
2. Den Schwanz des Vogels greifen:					
• Diagonal links	peng (Hände trennen sich)	lü	ji		NW
• Diagonal rechts	peng (Hände beieinander)	lü	ji	an	NO
3. Die einfache Peitsche					SW
4. Hände heben und den Fuss setzen (und Schulterstoss)					N
5. Der weisse Kranich breitet seine Flügel aus					W
6. Knie streifen links und rechts					W
7. Spiele die Laute (Pipa)					W
8. Die Schlange dreht ihren Körper und hebt den Schwanz					
• Verlagern rechten Fuss mit ¼ Drehung nach rechts, Handflächen nach aussen drehen					WN
• ¼ Drehung nach rechts mit Handwechsel					SO
• Variante von	peng (Hände trennen sich)	peng/lü	(linke Hand nach vorne/oben links, rechte auf Hüfthöhe)	lü (rechte Hand kommt zuerst schnell nach rechts oben → lü)	SO
9. Drehung und Diagonales abwehren links und die Faust unter dem Ellenbogen					
• ¼ Drehung nach links mit Gewicht auf linkem Fuss, verlagern auf rechten Fuss					NW
• Linkes Knie heben, linke Hand auf Brusthöhe mit Handrücken nach vorne, rechte Hand nach rechts angewinkelt leicht ausgestreckt					NW
• Bogenschritt links, peng (Hände trennen sich)					
• Hüftdrehung links, peng links, Gewicht auf linken Fuss, Bogenschritt rechts, peng rechts					
• Gewicht auf rechten Fuss → rechte Faust "unter" (vor Bauchzentrum) dem linken Ellbogen					
10. Zurückschreiten und den Affen vertreiben, rechts, links, rechts					W
11. In die Diagonale fliegen					
• zuerst peng mit linker Hand, dabei kommt das Gewicht auf rechten Fuss					W
• dann peng mit rechter Hand, dabei kommt das Gewicht zurück auf linken Fuss					W
• Hände kehren und Ellbogenstoss zurück auf rechten Fuss (Stossrichtung NO, Blick nach W)					NO/W
• nach Vorbewegung mit rechter Hand, Hände kehren → Diagonale Abwehr					NO
12. Der Drache wedelt mit dem Schwanz und sucht die Nadel am Meeresgrund					
• Drehung auf rechtem Fussballen, Gewicht auf linkem Fuss, Handflächen nach oben, Bauch nach Drehung nach W, Hände nach SO, Gewicht auf rechten Fuss nach hinten verlagern mit gleichzeitiger Hebelarmbewegung					W
• Nadel am Meeresgrund suchen					W
13. Den Fächer ausbreiten					W
14. Den Körper drehen (Ellbogenstoss) und mit der Faust schlagen					O

- | | |
|--|-------|
| 15. Kreuz-Schritt (Xiebu) nach vorne und spalten (lie) | O |
| 16. Den Schwanz des Vogels greifen peng lü ji an | O |
| 17. Die einfache Peitsche | W |
| 18. Wolkenhände 2 Mal | N |
| 19. Auf dem Pferd sitzen und nach dem Weg schauen | |
| • Gewicht auf linken Fuss, peng links | W |
| • Nachstellschritt rechts, Schlag mit rechter Handkante auf Halshöhe | W |
| 20. Fussspitzenkick rechts und links | SW/NW |
| • Bogenschritt links SW mit Abwehr rechts NW | |
| • Fussspitzenkick rechts NW | |
| • Bogenschritt rechts NW (rechte Hand kreist 2x mit Handfläche nach oben) im Gegenuhrzeigersinn) mit Abwehr links SW | |
| • Fussspitzenkick links SW | |
| 21. Den Körper drehen, linker Fersenkick und Fauststoss zum Knie des Gegners (Faust waagrecht) | O |
| 22. Den Körper drehen, rechter Fersenkick und den Tiger schlagen links und rechts | |
| • Körper drehen, rechter Fusskick mit anschliessendem Stossen | W |
| • Bogenschritt links (S) und den Tiger schlagen links | S |
| • ¼ Drehung nach rechts (W, Gewicht rechter Fuss), Gewicht verlagern auf linken Fuss, Bogenschritt rechts (N) und den Tiger schlagen rechts | N |
| 23. Körper drehen (Gewicht auf linken Fuss)und rechter Fersenkick | W |
| 24. Die Fäuste fliegen zu den Ohren des Gegners und in die Seite des Unterbauches schlagen/stechen | NW |
| • Viertel Drehung nach rechts auf linkem Fuss NW, Bogenschritt rechts und den Gegner mit den Fäusten an den Ohren treffen | |
| • Arme sinken lassen, Nachstellschritt links, Gewicht zuerst auf linken Fuss und dann wieder auf rechten Fuss und gleichzeitig mit den Händen in den Unterbauch stechen | |
| • "Handdrehung" – zuerst rechte im Gegenuhrzeigersinn (wäre ein Handgelenk ergreifen), dann mit linker Hand peng | |
| 25. Die Mähne des Wildpferdes trennen, links und rechts | NW/NO |
| 26. Die schöne Dame (Jadeprinzessin) am Webstuhl (mit Kreuzschritt vom 2. Zum 3. Mal) In die vier Diagonalrichtungen (→NO, ¾ Drehung Uhrzeigersinn → NW, ¼ Drehung Gegenuhrzeigersinn →SW, ¾ Drehung Uhrzeigersinn → SO) | |
| 27. Die Schlange kriecht zu Boden (tiefe Peitsche) | |
| • Lü N, tiefer Ellbogenstoss | SWW |
| 28. Der goldene Hahn auf einem Bein, links und rechts | |
| • Peng mit linker Hand auf Kopfhöhe, dabei Gewicht verlagern auf linken Fuss mit leichter Hüftdrehung nach links, Übergang Hüftdrehung nach rechts und peng mit rechter Hand auf Hüfthöhe | NOO |
| • Goldener Hahn auf linkem Bein | O |
| • Goldener Hahn auf rechtem Bein | O |
| 29. Mit der rechten Hand nach vorne stechen (mit Bogenschritt links) | O |
| 30. Den Körper drehen , rechter Fersenkick und Fauststoss in den Bauch des Gegners | |
| • ½ Drehung im Uhrzeigersinn nach rechts | W |
| • Gewicht auf linken Fuss, rechter Fersenkick | W |
| • Verlagern auf rechten Fuss, Bogenschritt links mit Fauststoss (Faust senkrecht) | W |
| 31. Die Schlange kriecht zu Boden (tiefe Peitsche) | |
| • Tiefe Hocke | NOO |
| • Peng mit linkem Handrücken | SWW |
| 32. Schritt nach vorne und die 7 Sterne bilden (rechten Fuss nach vorne auf Fussballen stellen, Gewicht bleibt auf hinterem linken Fuss) | W |

- | | | |
|---|--|----|
| 33. Auf dem Tiger reiten | | |
| • Schritt mit rechtem Fuss zurück (NOO) → ähnlich wie Flügelausbreiten des Kranichs | | W |
| 34. Den Körper drehen, Lotuskick | | |
| • ¼ Drehung (Uhrzeigersinn), Arme dabei schliessen, Gewicht ist dabei auf rechtem Fuss, der linke Fuss dreht mit | | NO |
| • Fortsetzen mit weiterer ¼ Drehung (Uhrzeigersinn), Arme öffnen, Gewicht kommt dabei auf den linken Fuss | | SO |
| • Gewicht auf rechten Fussballen, linkes Bein wird zum Schwungbein für restliche weitere Drehung (Uhrzeigersinn) bis W | | W |
| • Gewicht auf linken Fuss, beide Hände mit Flächen nach unten auf Schulterhöhe nach rechts, rechter Fuss holt Anlauf links unten → mit dem Fuss den Lotus streifen (rechter Fuss streift die beiden Hände, indem der rechte Fuss im Uhrzeigersinn hochkommt und sich nach rechts bewegt und die beiden Hände sich nach links bewegen, Endstellung: Gewicht auf linkem Bein, Hände links, rechtes Bein angewinkelt nach rechts mit rechtem Fuss in der Luft) | | W |
| 35. Den Bogen spannen und auf den Tiger schiessen | | |
| • Bogenschritt rechts, Arme schliessen | | NW |
| • Linke Handknöchel nach SW, rechte nach NO | | W |
| 36. Schritt nach vorne, abwehren, parieren und Fauststoss | | |
| • Gewicht auf linken Fuss verlagern, rechten Bogenschritt, peng | | NW |
| • Fauststoss | | W |
| 37. Wie versiegelt und verschlossen | | |
| • Lü und An | | W |
| • ¼ Drehung nach rechts | | N |
| 38. Die Hände kreuzen | | N |
| Abschlussgeste (mit Gruss nach vorne) | | N |