

Taijiquan 85-er Form Yang-Stil

Abfolge der Stellungen

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. Die Nummerierung entspricht dem häufig anzutreffenden gezeichneten Ablauf nach Meister Yang Chen Fu.

Teil 1: Basis

1. Vorbereitung im Parallelstand

N Yu Bei Shi



2. Der Beginn - das Qi wecken

N Qi Shi



3. Die Schwanzfedern des Vogels streifen:
 Abwehren nach links (Schulter/Unterarm)
 Abwehren nach rechts
 Zurückgleiten
 Vordringen (Drücken vom Handgelenk)
 Stossen

N Lan Que Wie
 O Zuo Peng
 NW You Peng
 O Lü
 O Ji
 O An



4. Die einfache Peitsche

W Dan Bian



5. Hände heben (und Schulterstoss)

N Ti Shou Shang Shi



6. Der weisse Kranich breitet seine Flügel aus

W Bai He Liang Chi



7. Knie streifen links

W Zuo Lou Xi Ao Bu



8. Spiele die Laute

W Shou Hui Pi Pa



9. Knie streifen links, rechts, links

W Zuo/You Lou Xi Ao Bu



10. Spiele die Laute

W Shou Hui Pi Pa



11. Knie streifen links

W Zuo Lou Xi Ao Bu



12. Vorwärts gehen, parieren und zustossen (Fauststoss)

W Jin Bu Ban Lan Chui



13. Wie versiegelt, so verschlossen (Hände zurückziehen und stossen)

W / N Ru Feng Si Bi



14. Hände kreuzen

N

Shi Zi Shou

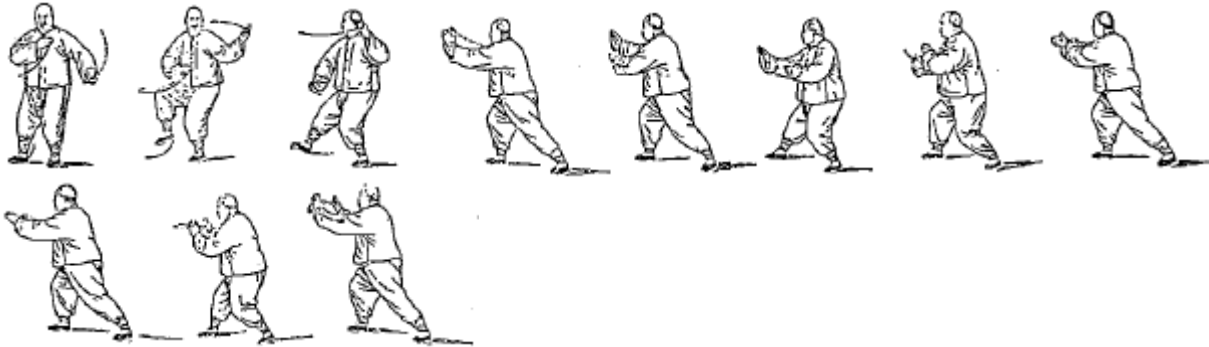


Teil 2: Beinarbeit

15. Den Tiger umarmen und zurück zum Berg gehen
Die Schwanzfedern des Vogels streifen
Abwehren nach links (linker Handrücken)

SO
SO
NW

Bao Hu Gui Shan



16. Die Faust unter dem Ellbogen

W

Zhou Di Kann Chui



17. Rückwärts gehen und den Affen vertreiben, rechts, links, rechts

W

You/Zuo/You Dao Nian Hou



18. Diagonales Fliegen

NO

Xie Fei Shi



19. Hände heben (und Schulterstoss)

N

Ti Shou Shang Shi



20. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

W

Bai He Liang Chi



21. Knie streifen links

W Zuo Lou Xi Ao Bu



22. Die Nadel auf dem Meeresboden

W Hai Di Zhen



23. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten

W Shan Tong Bei



24. Sich umdrehen und mit der Faust schlagen

O Zhuan Shen Chui



25. Vorwärts gehen, parieren und zustossen (Fauststoss)

W Jin Bu Ban Lan Chui



26. Vorwärts gehen und die Schwanzfedern des Vogels streifen

O Shang Bu Lan Que Wie



27. Die einfache Peitsche

W Dan Bian



28. Wolkenhände

N Yun Shou



29. Die einfache Peitsche

W Dan Bian



30. Das Pferd am Hals tätscheln

W Gao Tan Ma



31. Mit der Fussspitze stossen, rechts, links

W Zuo You Fen Jiao



32. Sich umdrehen und mit der Ferse stossen, links

O Zhuan Shen Zuo Deng Jiao



33. Knie streifen links, rechts

O Zuo/You Lou Xi Ao Bu



34. Vorwärts gehen und mit der Faust herabstossen

O Jin Bu Zai Chui



35. Sich aufrichten, umdrehen und mit der Faust schlagen

O / W Zhuan Shen Chui



36. Vorwärts gehen, parieren und zustossen (Fauststoss)

W Jin Bu Ban Lan Chui



37. Mit der Ferse stossen, rechts

W You Deng Jiao



38. Den Tiger schlagen, links

S Zuo Da Hu Shi



39. Den Tiger schlagen, rechts

W You Da Hu Shi



40. Nach links drehen und mit der Ferse stossen, rechts

SW / W Hui Shen You Deng Jiao



41. Die Ohren mit den beiden Fäusten schlagen

NW Shuang Feng Guan Er



42. Mit der Ferse stossen, links

W Zuo Deng Jiao



43. Sich umdrehen und mit der Ferse stossen, rechts

W Zhuan Shen You Deng Jiao



44. Vorwärts gehen, parieren und zustossen (Fauststoss)

W

Jin Bu Ban Lan Chui



45. Wie versiegelt, so verschlossen

W / N

Ru Feng Si Bi



46. Hände kreuzen

N

Shi Zi Shou



Teil 3: Variationen

47. Den Tiger umarmen und zurück zum Berg gehen
Die Schwanzfedern des Vogels streifen

SO
SO

Bao Hu Gui Shan



48. Die einfache Peitsche, diagonal

NW

Xie Dan Bian



49. Die Mähne des Wildpferdes teilen, rechts, links, rechts

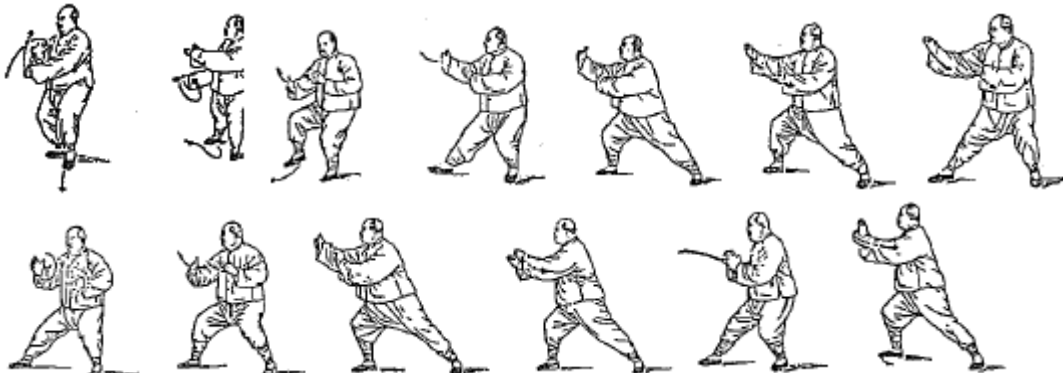
O

Zuo You Ye Ma Fen
Zong



50. Die Schwanzfedern des Vogels streifen

Lan Que Wie



51. Die einfache Peitsche

W

Dan Bian



52. Das Weberschiffchen in die vier Richtungen schleudern (Schöne Dame am Webstuhl)

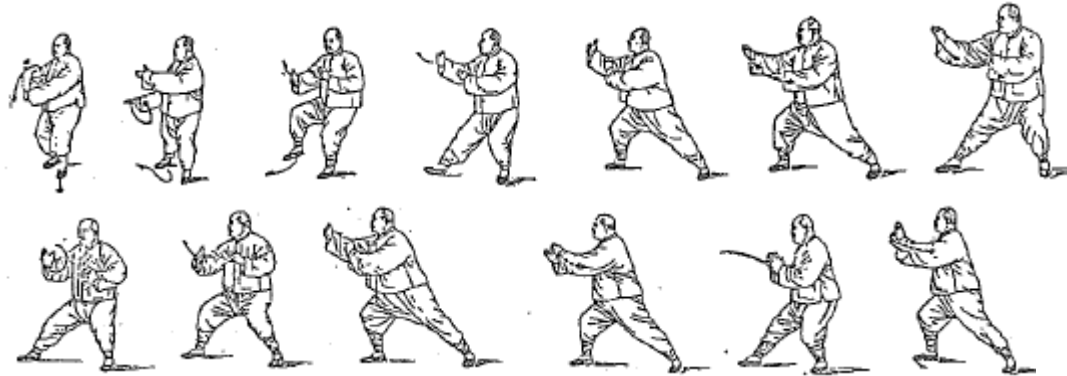
NO,
NW,
SW,
SO

Yu Nü Chaun Suo



53. Die Schwanzfedern des Vogels streifen

Lan Que Wie



54. Die einfache Peitsche

W

Dan Bian



55. Wolkenhände

N

Yun Shou



56. Die einfache Peitsche

W

Dan Bian



57. Heruntersteigen - Tiefe Schlange

W

Xia Shi



58. Der goldene Hahn steht auf einem Bein, links und rechts

W

Jin Ji Du Li



59. Rückwärts gehen und den Affen vertreiben, rechts, links, rechts

W

You/Zuo/You Dao Nian Hou



60. Diagonales Fliegen

NO

Xie Fei Shi



61. Hände heben (und Schulterstoss)

N

Ti Shou Shang Shi



62. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

W

Bai He Liang Chi



63. Knie streifen links

W

Zuo Lou Xi Ao Bu



64. Die Nadel auf dem Meeresboden

W

Hai Di Zhen



65. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten

W

Shan Tong Bei



66. Sich umdrehen, der Handrücken trifft das Gesicht

O Zhan Shen Ying Mian Zhang



67. Vorwärts gehen, parieren und zustossen (Fauststoss)

W Jin Bu Ban Lan Chui



68. Vorwärts gehen und die Schwanzfedern des Vogels streifen

O Shang Bu Lan Que Wie



69. Die einfache Peitsche

W Dan Bian



70. Wolkenhände

N Yun Shou



71. Die einfache Peitsche

W Dan Bian



72. Das Pferd am Hals tätscheln und mit der Hand zustechen (die weisse Schlange zeigt die Zunge)

W Gao Tan Ma Bai She Tu Xin



73. Sich umdrehen und das Bein kreuzen

W - O Zhuan Shen Shi Zi Tui



74. Vorwärts gehen und mit der Faust auf den Unterleib des Gegners O stossen

Jin Bu Zhi Dang Chui



75. Vorwärts gehen und die Schwanzfedern des Vogels streifen

O Shang Bu Lan Que Wie



76. Die einfache Peitsche

W Dan Bian



77. Heruntersteigen - Tiefe Schlange

W Xia Shi



78. Hinaufsteigen und auf die sieben Sterne zielen

W Shang Bu Qi Xing



79. Zurücktreten und auf dem Tiger reiten

W Tui Bu Kua Hu



80. Drehung und mit dem Bein den Lotus streifen

W Zhuan Shen Bai Lian



81. Den Bogen spannen und auf den Tiger schiessen

W

Wan Gong She Hu



82. Vorwärts gehen, parieren und zustossen (Fauststoss)

W

Jin Bu Ban Lan Chui



83. Wie versiegelt, so verschlossen

W / N

Ru Feng Si Bi



84. Hände kreuzen

N

Shi Zi Shou



85. Der Abschluss

N

Shou Shi

