

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:		Lan Que Wie
Abwehren nach links (Schulter/Unterarm)	N	Zuo Peng
Abwehren nach rechts	O	You Peng
Zurückgleiten	NW	Lü
Vordringen (Drücken vom Handgelenk)	O	Ji
Stossen	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	SO	Bao Hu Gui Shan
Die Schwanzfedern des Vogels streifen	SO	
Abwehren nach links (linker Handrücken)	NW	
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 Lan Que Wie
50. Die Schwanzfedern des Vogels streifen		
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	Zhuan 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 stossen	O	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