



Wu Stil Tai Chi Chuan

» Die schnelle Form «

Di Yi Jie

1. Yu Bei Shi
2. Tai Ji Chu Shou
3. Lan Que Wei
4. Dan Bian
5. Ti Shou Shang Shi
6. Bai He Liang Chi
7. Lou Xi Ao Bu (Yi)
8. Lou Xi Ao Bu (Er)
9. Lou Xi Ao Bu (San)
10. Lou Xi Ao Bu (Si)
11. Shou Hui Pi Pa
12. Jin Bu Ban Lan Chui
13. Ru Feng Si Bi
14. Bao Hu Tui Shan
15. Shi Zi Shou
16. Xie Lou Xi Ao Bu
17. Fan Shen Lou Xi Ao Bu
18. Lan Que Wei
19. Xie Dan Bian

Di Er Jie

20. Zhou Di Kan Chui
21. Dao Nian Hou
22. Xie Fei Shi
23. Ti Shou Shang Shi

1. Teil

- Vorbereitung
- Taiji eröffnen
- Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
- Einzelne Peitsche
- Die Hand heben und nach vorne
- Der Kranich lässt die Flügel glänzen
- Das Knie streifen (1)
- Das Knie streifen (2)
- Das Knie streifen (3)
- Das Knie streifen (4)
- Die Hände schwingen die Laute
- Nach vorne und gerader Fauststoß
- Als ob man sich verschanzt
- Leopard und Tiger schieben den Berg
- Die Hände bilden ein Kreuz
- Das Knie streifen (nach 45 Grad)
- Umdrehen und das Knie streifen
- Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
- Einzelne Peitsche (nach 45 Grad)

2. Teil

- Versteckte und sichtbare Faust
- Im Zurückgehen die Affen vertreiben
- Vor dem Abheben
- Die Hand heben und nach vorne

24. Bai He Liang Chi	Der Kranich lässt die Flügel glänzen
25. Lou Xi Ao Bu	Das Knie streifen (mit Drehung)
26. Hai Di Zhen	Nadel in den Meeresboden stechen
27. Shan Tong Bei	Hände und Rücken fächerförmig
28. Fan Shen Pie Shen Chui	Umdrehen und verdeckter Faustschlag
29. Xie Bu Ban Lan Chui	Zurück und gerader Fauststoß
30. Lan Que Wei	Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
31. Yun Shou (Yi)	Wolkenhände (1)
32. Yun Shou (Er)	Wolkenhände (2)

Di San Jie

33. Gao Tan Ma
34. Pi Shen Ti Jiao
35. Pi Shen Ti Jiao
36. Zhuan Shen Deng Jiao
37. Jin Bu Zai Chui
38. Fan Shen Pie Shen Chui
39. Fan Shen Er Qi Jiao
40. Tui Bu Da Hu
41. You Deng Jiao
42. Shuang Feng Guan Er
43. Pi Shen Ti Jiao
44. Zhuan Shen Deng Jiao
45. Jin Bu Ban Lan Chui
46. Ru Feng Si Bi
47. Bao Hu Tui Shan
48. Shi Zi Shou
49. Xie Lou Xi Ao Bu
50. Fan Shen Lou Xi Ao Bu
51. Lan Que Wei
52. Xie Dan Bian

Di Si Jie

53. Ye Ma Fen Zong (Yi)
54. Ye Ma Fen Zong (Er)
55. Ye Ma Fen Zong (San)
56. Yu Nü Chuan Suo (Yi)
57. Yu Nü Chuan Suo (Er)
58. Ye Ma Fen Zong
59. Yu Nü Chuan Suo (San)
60. Yu Nü Chuan Suo (Si)
61. Lan Que Wei
62. Yun Shou

Di Wu Jie

63. Xia Shi

3. Teil

Von oben erkunden
Um den Körper umhängen und Fußtritt
Um den Körper umhängen und Fußtritt
Drehung und Fersentritt
Schritt und Hammerschlag
Drehung und verdeckter Faustschlag
Drehung und Doppeltritt
Zurück gehen und den Tiger erschlagen
Fersentritt rechts
Mit den Fausthöckern die Ohren treffen
Um den Körper umhängen und Fußtritt
Drehung und Fersentritt
Nach vorne und gerader Fauststoß
Als ob man sich verschanzt
Leopard und Tiger schieben den Berg
Die Hände bilden ein Kreuz
Das Knie streifen (nach 45 Grad)
Drehung und das Knie streifen
Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
Einzelne Peitsche (nach 45 Grad)

4. Teil

Das Wildpferd schüttelt die Mähne (1)
Das Wildpferd schüttelt die Mähne (2)
Das Wildpferd schüttelt die Mähne (3)
Die Schöne beim Weben (1)
Die Schöne beim Weben (2)
Das Wildpferd schüttelt die Mähne
Die Schöne beim Weben (3)
Die Schöne beim Weben (4)
Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
Wolkenhände

5. Teil

Tiefe Stellung

64. Jin Ji Du Li (Yi)	Der goldene Hahn steht auf einem Bein (1)
65. Jin Ji Du Li (Er)	Der goldene Hahn steht auf einem Bein (2)
66. Da Nian Hou	Im Zurückgehen die Affen vertreiben
67. Xie Fei Shi	Vor dem Abheben
68. Ti Shou Shang Shi	Die Hand heben und nach vorne
69. Bai He Liang Chi	Der Kranich lässt die Flügel glänzen
70. Lou Xi Ao Bu	Das Knie streifen (mit Drehung)
71. Hai Di Zhen	Nadel in den Meeresboden stechen
72. Shan Tong Bei	Hände und Rücken fächerförmig
73. Fan Shen Pie Shen Chui	Drehung und verdeckter Faustschlag
74. Shang Bu Ban Lan Chui	Nach vorne und gerader Fauststoß
75. Shang Bu Lan Que Wei	Nach vorne und den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
76. Yun Shou	Wolkenhände

Di Liu Jie

77. Gao Tan Ma
78. Ying Mian Zhang
79. Fan Shen Bai Lian Jiao
80. Lou Xi Ao Bu
81. Zhi Dang Chui
82. Shang Bu Lan Que Wei
83. Xia Shi
84. Shang Bu Qi Xing
85. Tui Bu Kua Hu
86. Zhuan Shen Pu Mian Zhang
87. Zhuan Shen Bai Lian
88. Wan Gong She Hu
89. Shang Bu Cuo Chui
90. Ying Mian Zhang
91. Fan Shen Pie Shen Chui
92. Shang Bu Lan Que Wei
93. Dan Bian
94. He Tai Ji

6. Teil

Von oben erkunden
Mit der Handfläche nach vorne
Drehung und Lotustritt
Das Knie streifen
Schräger Fauststoß
Nach vorne und den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
Tiefe Stellung
Siebengestirn
Zurück und Tiger-Ritt
Drehung und mit der Handfläche nach vorne stürzen
Drehung und Lotus-Tritt
Den Bogen spannen und auf den Tiger schießen
Von oben erkunden und rollender Faustschlag
Mit der Handfläche nach vorne
Umdrehen und verdeckter Faustschlag
Nach vorne und den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
Einzelne Peitsche
Beenden

Mit freundlicher Genehmigung von Martin Bödicker: <http://wu-taichi.de>

Fotos: Archiv, Martin Bödicker



Ma Yueliang



Tai Chi Chuan Schnelle Form - Ma Jiangbao