



Wu Stil Tai Chi Chuan

» Tai Chi Qiang - Tai Chi Lanzenform «

Namen der Bewegungen der 24er Lanzenform

1. Mit der Hand beginnen, dann mittig und eben; das ist die königliche Methode
2. Das Knie streifen, mit der Lanze drücken und sich unbeugsam zeigen
3. Die Lanze in den Schritt drücken, dann am Knie entlang und direkt auf den Kopf schlagen
4. Die Lanze in den Schritt drücken, dann am Knie entlang und den Kopf spalten
5. Die Lanze in den Schritt drücken und auf den Kopf schlagen, dann umdrehen und zustechen
6. Das goldene Kind reicht mit jadefarbenen Armen ein Buch
7. Der Wind verwirbelt die Pflaumenblüten, dann die Kehle verschließen
8. Umdrehen, Fersentritt und die Schlange mit der Lanze aufspießen
9. Der goldene Drache schlägt mit seinem Schwanz; ununterbrochen drehen
10. Am Haken hängend, dann mittig und eben; dies ist die beste Methode
11. Der Wind bewegt die Lotusblätter; ununterbrochen drehen
12. Der goldene Hahn steht auf einem Bein und der Rücksichtslose wird beruhigt
13. Einseitig am Pferd vorbei, niederpressen und die mittige, ebene Form
14. Knie streifen, auf den Kopf schlagen und den Boden fegen
15. Der wilde Tiger springt über den Bergbach; über den Kopf kreisen
16. Der Flutdrache kommt aus dem Wasser; das ist die beste Methode
17. Die Lanze in den Schritt drücken und auf den Kopf schlagen, und der Tiger peitscht mit dem Schwanz
18. Links, rechts, mitte; mit Schrittwechseln beschäftigt sein

19. Eine auf dem Boden liegende Schlange versperrt den Weg und die sich verbergende Form
20. Der Phönix breitet seine Flügel nur zur Sonne aus
21. Sehr geschickt über den Kopf kreisen
22. Der Vogel kehrt zum Schlafen in den Wald zurück und dann einen Gegenstoß
23. Der goldene Drache schlägt mit seinem Schwanz und zurück zum Meer
24. Die Pipa umarmen und zum Geburtsort zurückkehren

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

Fotos: Archiv, Martin Bödicker



Tai Chi-Lanze, Ma Jiangbao