



Wu Stil Tai Chi Chuan

» Tai Chi Dao - Tai Chi Säbel «

1. Anfangsform
2. Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
3. Das Knie streifen und Schritt
4. Teilender Säbel
5. Blitzartig entfalten und den Säbel anschauen
6. Rückwärtsschritt und den Säbel rauben
7. Mitten in die Brust stechen
8. Mit dem Säbel vor dem Tor
9. Das Fenster öffnen und den Mond ansehen
10. Umdrehen und spalten
11. Umdrehen und den Säbel nach oben ziehen
12. Das Fenster öffnen und den Mond ansehen
13. Der Sperber dreht sich um
14. Umdrehen und den Säbel nach oben ziehen
15. Vordringen und den Säbel rauben
16. Stich gegen das Gesicht
17. Umdrehen und den Säbel verstecken
18. Der grüne Drache streckt die Klauen aus
19. Den Tiger erschlagen
20. Vordringen und den Säbel nach oben ziehen
21. Vorwärtsschritt und den Säbel rauben
22. Mitten in die Brust stechen
23. Umdrehen und den Säbel verstecken
24. Drei mal offen
25. Herr Zhen zieht die Stiefel aus
26. Umdrehen und den Säbel verstecken
27. Gegen die Schuppenrichtung stechen
28. Umdrehen und spalten
29. Vorwärtsschritt und den Säbel nach oben ziehen
30. Über dem Kopf kreisen und einzelne Peitsche

31. Mit dem Säbel vor dem Tor
32. Umdrehen und den Säbel nach oben ziehen
33. Gegen die Schuppenrichtung stechen
34. Umdrehen und spalten
35. Vorwärtsschritt und den Säbel nach oben ziehen
36. Das Meer erkunden
37. Rückwärtsschritt und den Säbel rauben
38. Mitten in die Brust
39. Mit dem Säbel vor dem Tor
40. Das Fenster öffnen und den Mond ansehen
41. Jade-Ring und den Säbel hochhalten
42. Der wilde Tiger überspringt den Bergbach
43. Mitten in die Brust
44. Nachtkampf, 8 Richtungen und den Säbel verstecken
45. Das Gehirn umwickeln und den Säbel verstecken
46. Mitten in die Brust stechen
47. Liegender Drache
48. Erreichen und die Wolke zerschneidender Säbel
49. Den Säbel verstecken
50. Seitlich vom Körper spaltender Säbel
51. Zurückweichen, den Kopf umwinden und den Säbel verstecken
52. Schritt vorwärts und ruhender Fisch
53. Das Knie Schützen und den Säbel verstecken
54. Stich gegen das Gesicht
55. Zurückweichen und den Säbel verstecken
56. Vorwärtsschritt und ruhender Fisch
57. Die Wolke zerschneidender Säbel
58. Den Säbel verstecken
59. Stich gegen das Gesicht
60. Umdrehen und abfangender Säbel
61. Mitten in die Brust stechen
62. Das Pferd wenden und die Glocke hochheben
63. Schräges Fliegen
64. Mitten in die Brust und den Mond umarmen
65. Sprung und stechender Säbel
66. Der große Vogel Peng entfaltet seine Flügel
67. Vorwärtsschritt und den Säbel anheben
68. Den Tiger erschlagen
69. Rückwärtsschritt und blitzartig entfalten
70. Vordringen und spaltender Säbel
71. Mitten in die Brust stechen
72. Mit dem Säbel vor dem Tor
73. Vordringen und den Säbel nach oben ziehen
74. Umdrehen und spalten
75. Vorwärtsschritt und den Säbel nach oben ziehen
76. Gekreuzter Rückwärtsschritt, über dem Kopf kreisen und einzelne Peitsche
77. Der grüne Drache zeigt die Klauen
78. Schräges Fliegen
79. Die Wolken bedecken den Wushan-Berg
80. Das Boot stromabwärts schieben
81. Der Meteor verfolgt den Mond
82. Mit der linken Hand den Säbel rechts nach oben ziehen

83. Den Säbeln nach links oben ziehen
84. Rückwärtsschritt und den Säbel rauben
85. Springender Säbel
86. Vorwärtsschritt und mit dem Säbel drücken
87. Umdrehen und spaltender Säbel
88. Mitten in die Brust stechen
89. Den Arm drehen und den Bambus fallen
90. Den Ring umdrehen und den Korb hochheben
91. Das Pferd zerschneidender Säbel
92. In Serie spaltender Säbel
93. Nach links drehen und spaltender Säbel
94. Nach rechts drehen und Spaltender Säbel
95. Den Kopf umwinden und den Säbel verstecken
96. Das Gehirn umwickeln und den Säbel verstecken
97. Mitten in die Brust
98. Den Säbel übergeben und die Konkubine umarmen
99. Säbelform beenden

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

Fotos: Archiv, Martin Bödicker



Tai Chi-Partnerübungen- Ma Jiangbao



Schüler im Training