



Wu Stil Tai Chi Chuan

» Die Lange Form «

Di Yi Jie (1. Teil)

1. Yu Bei Shi (Vorbereitung)
2. Tai Ji Qi Shi (Taiji-Anfangsform)
3. Lan Que Wei (Den Umriß des Spatzenschwanzes zeichnen)
4. Dan Bian (Einzelne Peitsche)
5. Ti Shou Shang Shi (Die Hand heben und nach vorne)
6. Bai He Liang Chi (Der Kranich läßt die Flügel glänzen)
7. Lou Xi Ao Bu (Das Knie streifen (Drehung und zwei Schritte))
8. Shou Hui Pi Pa (Die Hände schwingen die Laute)
9. Jin Bu Ban Lan Chui (Nach vorne und gerader Fauststoß)
10. Ru Feng Si Bi (Als ob man sich verschanzt)
11. Bao Hu Tui Shan (Leopard und Tiger schieben den Berg)
12. Shi Zi Shou (Die Hände bilden ein Kreuz)
13. Xie Lou Xi Ao Bu (Das Knie streifen (nach 45 Grad))
14. Fan Shen Xie Lou Xi Ao Bu (Umdrehen und das Knie streifen)
15. Lan Que Wei (Den Umriß des Spatzenschwanzes zeichnen)
16. Xie Dan Bian (Einzelne Peitsche (nach 45 Grad))

Di Er Jie (2. Teil)

1. Zhou Di Kan Chui (Versteckte und sichtbare Faust)
2. Dao Nian Hou (Im Zurückgehen die Affen vertreiben)
3. Xie Fei Shi (Vor dem Abheben)
4. Ti Shou Shang Shi (Die Hand heben und nach vorne)
5. Bai He Liang Chi (Der Kranich läßt die Flügel glänzen)
6. Lou Xi Ao Bu (Das Knie streifen (mit Drehung))

7. Hai Di Zhen (Nadel in den Meeresboden stechen)
8. Shan Tong Bei (Hände und Rücken fächerformig)
9. Pie Shen Chui (Verdeckter Faustschlag)
10. Xie Bu Ban Lan Chui (Zurück und gerader Fauststoß)
11. Shang Bu Lan Que Wei (Nach vorne und den Umriß des Spatzenschwanzes zeichnen)
12. Dan Bian (Einzelne Peitsche)
13. Yun Shou (Wolkenhände)
14. Dan Bian (Einzelne Peitsche)

Di San Jie (3. Teil)

1. Zuo Gao Tan Ma (Von oben erkunden (links))
2. You Fen Jiao (Fußtritt mit rechts)
3. You Gao Tan Ma (Von oben erkunden (rechts))
4. Zuo Fen Jiao (Fußtritt mit links)
5. Zhuan Shen Deng Jiao (Drehung und Fersentritt)
6. Lou Xi Ao Bu (Das Knie streifen (zwei mal))
7. Jin Bu Zai Chui (Schritt und Hammerschlag)
8. Fan Shen Pie Shen Chui (Umdrehen und verdeckter Faustschlag)
9. Shang Bu Zuo Gao Tan Ma (Nach vorne und von oben erkunden (links))
10. You Fen Jiao (Fußtritt mit rechts)
11. Tui Bu Da Hu (Zurück gehen und den Tiger erschlagen)
12. Pi Shen Jiao (Drehtritt)
13. Shuang Feng Guan Er (Mit den Fausthöckern die Ohren treffen)
14. Yi Qi Jiao (Erster Tritt)
15. Fan Shen Er Qi Jiao (Drehung und zweiter Tritt)
16. You Gao Tan Ma (Von oben erkunden (rechts))
17. Jin Bu Ban Lan Chui (Nach vorne und gerader Fauststoß)
18. Ru Feng Si Bi (Als ob man sich verschanzt)
19. Bao Hu Tui Shan (Leopard und Tiger schieben den Berg)
20. Shi Zi Shou (Die Hände bilden ein Kreuz)
21. Xie Lou Xi Ao Bu (Das Knie streifen (nach 45 Grad))
22. Fan Shen Xie Lou Xi Ao Bu (Umdrehen und das Knie streifen)
23. Lan Que Wei (Den Umriß des Spatzenschwanzes zeichnen)
24. Xie Dan Bian (Einzelne Peitsche (nach 45 Grad))

Di Si Jie (4. Teil)

1. Yie Ma Fen Zong (Das Wildpferd schüttelt die Mähne (drei mal))
2. Shi Zi Yie Ma Fen Zong (Das Wildpferd schüttelt die Mähne (zur Seite))
3. Shang Bu Zuo Yu Nu Chuan Suo (Schritt nach vorne, die Schöne beim Weben (links))
4. Zhuan Shen You Yu Nu Chuan Suo (Umdrehen, die Schöne beim Weben (rechts))
5. Shi Zi Yie Ma Fen Zong (Das Wildpferd schüttelt die Mähne (zur Seite))
6. Shang Bu Zuo Yu Nu Chuan Suo (Schritt nach vorne, die Schöne beim Weben (links))
7. Zhuan Shen You Yu Nu Chuan Suo (Umdrehen, die Schöne beim Weben (rechts))
8. Lan Que Wei (Den Umriß des Spatzenschwanzes zeichnen)
9. Dan Bian (Einzelne Peitsche)
10. Yun Shou (Wolkenhände)
11. Dan Bian (Einzelne Peitsche)

Di Wu Jie (5. Teil)

1. Xia Shi (Tiefe Stellung)
2. Zuo You Jin Ji Du Li (Der goldene Hahn steht auf einem Bein (links und rechts))
3. Dao Nian Hou (Im Zurückgehen die Affen vertreiben)
4. Xie Fei Shi (Vor dem Abheben)
5. Ti Shou Shang Shi (Die Hand heben und nach vorne)
6. Bai He Liang Chi (Der Kranich läßt die Flügel glänzen)
7. Lou Xi Ao Bu (Das Knie streifen (mit Drehung))
8. Hai Di Zhen (Nadel in den Meeresboden stechen)
9. Shan Tong Bei (Hände und Rücken fächerformig)
10. Pie Shen Chui (Verdeckter Faustschlag)
11. Shang Bu Ban Lan Chui (Nach vorne und gerader Fauststoß)
12. Shang shi Lan Que Wei (Nach vorne und den Umriß des Spatzenschwanzes zeichnen)
13. Dan Bian (Einzelne Peitsche)
14. Yun Shou (Wolkenhände)
15. Dan Bian (Einzelne Peitsche)

Di Liu Jie (6. Teil)

1. Zuo Gao Tan Ma (Von oben erkunden (links))
2. Ying Mian Zhang (Mit der Handfläche nach vorne)
3. Shi Zi Bai Lian (Einhändiger Lotus)
4. Lou Xi Ao Bu (Das Knie streifen)
5. Jin Bu Zhi Dang Chui (Nach vorne und schräger Fauststoß)
6. Shang Bu Lan Que Wei (Nach vorne und den Umriß des Spatzenschwanzes zeichnen)
7. Dan Bian (Einzelne Peitsche)
8. Xia Shi (Tiefe Stellung)
9. Shang Bu Qi Xing (Siebengestirn)
10. Tui Bu Kua Hu (Zurück und Tiger-Ritt)
11. Zhuan Shen Pu Mian Zhang (Umdrehen und mit der Handfläche nach vorne stürzen)
12. Fan Shen Shuang Bai Lian (Drehung und beidhändiger Lotus)
13. Wan Gong She Hu (Den Bogen spannen und auf den Tiger schießen)
14. Zuo Gao Tan Ma (Von oben erkunden (links))
15. Ying Mian Zhang (Mit der Handfläche nach vorne)
16. Fan Shen Pie Shen Chui (Umdrehen und verdeckter Faustschlag)
17. Shang Bu Zuo Gao Tan Ma (Nach vorne und von oben erkunden (links))
18. Jin Bu Lan Que Wei (Nach vorne und den Umriß des Spatzenschwanzes zeichnen)
19. Dan Bian (Einzelne Peitsche)
20. He Tai Ji (Beenden)

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



Fotos: Archiv, Martin Bödicker