

Tai Chi Chuan - KURZFORM - 60 BEWEGUNGEN nach Großmeister William C. C. Chen

Namen der Bewegungen

1. TEIL

1. Vorbereitung
2. Beginn (Wecke das Chi oder Chi Wecken)
3. Abwehr mit der linken Hand (Schützen Links)
4. Abwehr mit der rechten Hand (Schützen Rechts)
5. Drehen und zurückweichen
6. Drücken
7. Stoßen
8. Einfache Peitsche
9. Die Hände heben
10. Schulterstoß
11. Der Weiße Kranich breitet seinen Flügel aus
12. Knie streifen und Schritt
13. Die Laute Spielen
14. Knie streifen und Schritt
15. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, abwehren und boxen
16. Die Nadel vom Meeresboden holen
17. Arme wie einen Fächer ausbreiten
18. Drehung und Schlag mit dem Fastrücken, Hieb mit den Fingern
19. Zurückweichen und stoßen
20. Die Hände kreuzen

2. TEIL

21. Rückzug in die Berge zur Vorbereitung auf eine Revanche (Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren)
22. Drehen und zurückweichen
23. Drücken
24. Stoßen
25. Diagonale Peitsche
26. Faust unter dem Ellenbogen
27. Schritt zurück und den Affen abwehren
28. Diagonales fliegen
29. Hände in den Wolken schwenken
30. Einfache Peitsche
31. Die Schlange kriecht nach unten (auch „Gehockte Peitsche“)
32. Der Goldene Hahn steht auf dem linken Bein
33. Der Goldene Hahn steht auf dem rechten Bein
34. Tritt mit dem rechten Fuß
35. Tritt mit dem linken Fuß

- 36. Drehung und Tritt mit der Ferse
- 37. Schritt nach vorn und mit der Faust nach unten boxen
- 38. Ohren mit den Fäusten schlagen
- 39. Drehen und zurückweichen
- 40. Drücken
- 41. Stoßen
- 42. Einfache Peitsche

3. Teil

- 43. Die schöne Dame am Webstuhl
- 44. Die schöne Dame am Webstuhl
- 45. Die schöne Dame am Webstuhl
- 46. Die schöne Dame am Webstuhl
- 47. Abwehr mit der linken Hand
- 48. Abwehr mit der rechten Hand
- 49. Drehen und zurückweichen
- 50. Drücken
- 51. Stoßen
- 52. Einfache Peitsche
- 53. Die Schlange kriecht nach unten (auch „Gehockte Peitsche“)
- 54. Schritt nach vorn zu den sieben Sternen des großen Bären
- 55. Schritt zurück, um den Tiger zu reiten
- 56. Drehung und mit dem Bein über den Lotus streifen
- 57. Den Bogen spannen
- 58. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, abwehren und boxen
- 59. Zurückweichen und stoßen
- 60. Die Hände kreuzen

Youtubeplaylist: [William C. C. Chen Tai Chi Chuan](#)