

TAI-CHI CHUAN (Yang Stil)

I. Teil

- 1.) 太极拳起势
tai-chi chuan tsch'ie schè
Tai-Chi Chuan Vorbereitung
und Beginnen
- 2.) 揽雀尾(右式)
lǎn què wěi
den Sperling am Schwanz fassen
(Abwehr mit der rechten Hand)
- 3.) 揽雀尾(左式)
lǎn què wěi
den Sperling am Schwanz fassen
(Abwehr mit der linken Hand)
- 4.) 棚
pén
pen
- 5.) 捋
lǚ
lǚ ziehen
- 6.) 挤
qǐ
qi schieben
- 7.) 按
àn
an stoßen
- 8.) 掣鞭
chē biān
Feitsche
die Hände heben
+ Schulterstoß
- 9.) 提手上势
tí shǒu shàng shè
der weiße Kranich breitet
seine Flügel aus
- 10.) 白鹤亮翅
bái hè liàng tsch'è
Kniestreifen und Schritt
mit Drehung links
- 11.) 摆膝拗步(左)
bǎi xī ǎo bù
lǒu shǐ ǎo bù

- 12.) 手挥琵琶
shǒu huī pí pá
Pi-Pa spielen
- 13.) 摆膝拗步(一)
bǎi xī ǎo bù
Kniestreifen und Schritt
mit Drehung links
- 14.) 摆膝拗步(二)
bǎi xī ǎo bù
Kniestreifen und Schritt
mit Drehung rechts
- 15.) 摆膝拗步(三)
bǎi xī ǎo bù
Kniestreifen und Schritt
mit Drehung links
- 16.) 手挥琵琶
shǒu huī pí pá
Pi-Pa spielen
- 17.) 摆膝拗步(左)
bǎi xī ǎo bù
Kniestreifen und Schritt
mit Drehung links
- 18.) 撇身捶
piě shēn tsch'ue
Schritt nach vorne
und nach unten ablenken
- 19.) 进步搬拦捶
jìn bù bān lán tsch'ue
abwehren
und boxen mit leerer Faust
- 20.) 如封似闭
rú fēng sī bì
zurückweichen und stoßen
und die Hände kreuzen