



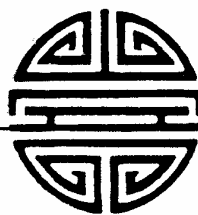
THOMAS TAMKE



太極拳

TAI CHI CHUAN PEKINGFORM

24er Kurform im Yang - Stil
Beschreibungen
von Thomas Tamke



Die Form

Ein wesentliches Element des **TAI CHI CHUAN** ist das Üben von so genannten „Formen“. „Formen“ sind eine Bewegungsfolge, die sich aus miteinander verknüpften Figuren (auch Bilder genannt) zusammensetzen, die die einzelnen Techniken repräsentieren. Formen werden als „Soloformen“ („Einzelformen“) oder „Partnerformen“ ausgeführt. Der Begriff „Form“ meint im Regelfall für „Soloform“. Die „Soloform“ ist eine elementare Grundlagenübung und steht insbesondere im Blick auf **TAI CHI CHUAN** als Gesundheitsübung im Vordergrund.

Die Formenlehre orientiert sich an den 13 Bewegungsformen (8 Grundtechniken und 5 Schritarten) und den charakteristischen Prinzipien des **TAI CHI CHUAN** (wie in den entsprechenden Kapiteln von „**TAI CHI CHUAN SHEN GONG**“ beschrieben).

Art, Umfang und Ausführung der Formen richten sich nach den unterschiedlichen Stilen. Während beispielsweise im „Chen“ – Stil schnelle Elemente und auch Sprünge enthalten sind wird die Form im „Yang“ – Stil in einem homogenen ruhigen Tempo geübt. Die bewusste Lenkung der Bewegung ist dabei ganz wesentlich auf durchgängige Entspannung gerichtet.

Im „Yang“ – Stil ist die Langform nach *Yang Chen Fu* als Hauptform die Grundlage auch weiterer verkürzter Formen. Stark vereinfachte Kurzformen mit 9, 11 oder 16 Bildern sind eher für einen ersten Einstieg in die Bewegungsschule des **TAI CHI CHUAN** gedacht. Weit verbreitet und bereits mit allen wesentlichen Elementen ausgestattet sind die „Pekingform“ und die „37er Kurzform“ nach *Cheng Man Ching*. Im Folgenden sind die Bilder und Abläufe dieser beiden Formen dargestellt.

Die Pekingform (24er Form)

Die **Pekingform (Beijing-Form)** wird häufig auch als **24er Kurzform** bezeichnet. Sie wurde 1955 vom nationalen Sportkomitee der Volksrepublik China als vereinheitlichte Form für die Gesundheitsübungen der Bevölkerung zusammengestellt und fand schnell Verbreitung (u. a. in Sanatorien als Heilgymnastik). Die **Pekingform** wird ihrer Ausprägung und Intention nach also eher im Sinne der Gesundheitsübung im Sinne des *QI GONG* denn als Kampfkunst interpretiert. Sie gehört heute sicherlich zu den meist verbreiteten **TAI CHI CHUAN** – Formen und wird in vielen Kursen und Schulen gelehrt.

In der **Pekingform** sind einige der Bilder bzw. Figuren gegenüber dem ursprünglichen „Yang – Stil“ zusammengefasst. So setzt sich z. B. **Xia Shi Du Li** (*Aus der tiefen Stellung hochkommen*) aus den Bildern **Dan Bian Xia She** (*„Tiefe einfache Peitsche“*) und **Jing Ji Du Li** (*Der goldene Hahn steht auf einem Bein*) zusammen.

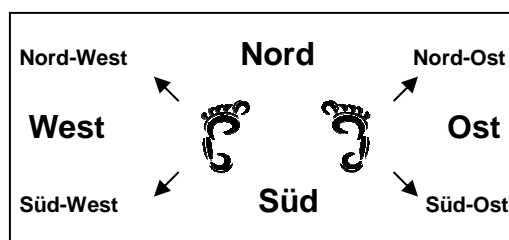
In der Ablaufbeschreibung entsprechen die vorangestellten Zahlen von **1. – 24.** der offiziellen Zählweise. Aufgrund nicht gezählter Wiederholungen setzt sie sich aber aus deutlich mehr Bildern zusammen (Wiederholungen und Zerlegungen zusammengefasster Bewegungsabläufe mitgezählt ergeben sich 42 Figuren).

Hinweise zu den Ablaufbeschreibungen:

Die nachfolgende Beschreibung der Bilder kann einen qualifizierten Unterricht nicht ersetzen! Vielmehr soll sie für Anfänger, Umsteiger (aus der Kenntnis anderer Formen heraus) oder Wiedereinsteiger eine Hilfestellung bieten und für das Heimtraining zur Nachbereitung von Seminaren und Übungsstunden genutzt werden. Wer Grundkenntnisse im *TAI CHI CHUAN* hat kann anhand der Darstellung und Beschreibung die Figuren und Bilder rekapitulieren.

Vorausschicken möchte ich, dass die einzelnen Bilder der Formen zwar einem allgemeinen Standart entsprechen jedoch in verschiedenen Schulen im Laufe der Entwicklung auch einzelne Abweichungen z. B. bei den Übergängen und bei der Ausführung einzelner Bilder möglich sind.

Zur Erleichterung und Orientierung werden die vier Himmelsrichtungen für die Ausführung der Figuren angegeben. Nord entspricht dabei jedoch nicht dem geographischen „Nord“ sondern ist unabhängig von der tatsächlichen Ausrichtung als die Blickrichtung zu Beginn der Form definiert. Zu beachten ist, dass die Himmelsrichtungen die Aktions- bzw. Hauptblickrichtung angeben und nicht unbedingt die Bewegungsrichtung (z. B. ist die Bewegungsrichtung bei *Den Affen vertreiben* rückwärts gen „Osten“, also entgegen der Blickrichtung „Westen“)!



Anmerkung: Zur Orientierung könnte man sich auch mit „vorn, hinten, links und rechts“ oder dem Zifferblatt einer Uhr behelfen, jedoch scheint es mir umständlicher und verwechslungsträchtiger wenn es z. B. hieße „wir drehen uns rechts herum in die Diagonale nach links hinten“ statt „wir drehen uns rechtst herum in Richtung Süd – West!“).

Ergänzende Orientierungshilfe für die Bewegungsrichtung bieten die dort eingezeichneten Pfeile wo Schrittcombinationen bzw. -folgen oder Drehungen vorkommen. (Dort wo keine Pfeile eingezeichnet sind ändert sich die Standposition nicht (z. B. *Sperling am Schwanz fassen*) oder nicht wesentlich (z. B. bei einem Wechsel vom *Bogenstand* in den *Leeren Stand*).

Zudem sind die einzelnen graphischen Darstellungen als weitere Orientierungshilfe zur Erkennung des Bewegungsablaufes durchgehend nummeriert (und verlaufen je nach Bewegungsrichtung von rechts nach links oder auch von links nach rechts!).

Ablaufbeschreibung „Pekingform“

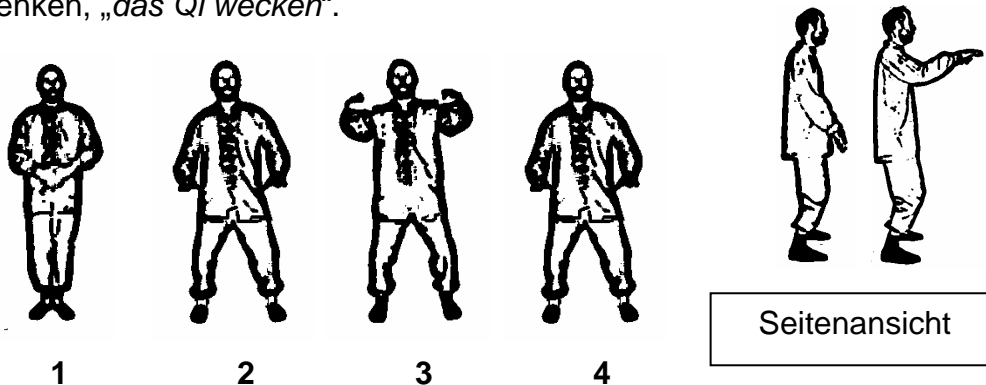
Bilder:

1. **Qui Shi** Ausgangsstellung / Einleitung **N**
2. **Zuo / You Ye Ma Fen Zong** Links / rechts die Mähne des Wildpferdes teilen (3 X, links, rechts, links) **W**
3. **Bei He Liang Chi** Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus **W**
4. **Zuo / You Lou Xi Ao Bu** Links / rechts Kniestreifen und gedrehter Schritt (Kniestreifen und stoßen) (3X, links, rechts, links) **W**
5. **Shou Hui Pipa** Die Laute spielen **W**
6. **Zuo / You Dao Juan Hong** Links und rechts zurückweichen und den Affen vertreiben (4X links, rechts, links, rechts) **W** (jedoch mit Bewegungsrichtung **O**)
7. **Zuo Lan Que Wei** Links den Sperling am Schwanz fassen **W**
 Zuo Peng Hebende Abwehr mit links
 Lü Zurückrollen
 Ji Drücken
 An Stoßen
8. **You Lan Que Wei** Rechts den Sperling am Schwanz fassen **O**
 You Peng Hebende Abwehr mit rechts
 Lü Zurückrollen
 Ji Drücken
 An Stoßen
9. **Dan Bian** Einfache Peitsche **W**
10. **Yun Shou** Die Hände wie Wolken bewegen **N** (jedoch mit Bewegungsrichtung **W**)
11. **Dan Bian** Einfache Peitsche **W**
12. **Gao Tan Ma** Das Pferd zügeln (auch: „Hoher Schlag auf das Pferd“) **W**
13. **You Deng Jiao** Fersentritt mit rechts **NW**
14. **Shuan Feng Guan Er** Wind um die Ohren schlagen **NW**
15. **Zhuan Shen Zuo Deng Jiao** Körperdrehung und Fersentritt mit links **S**
16. **Zuo Xia Shi Du Li** Aus der tiefen Stellung (wie: „Gehockte Peitsche“) auf ein Bein hochkommen (wie: „Der goldene Hahn steht auf einem Bein“) (links) **O**
17. **You Xia Shi Du Li** Aus der tiefen Stellung (wie: „Gehockte Peitsche“) auf ein Bein hochkommen (wie: „Der goldene Hahn steht auf einem Bein“) (rechts) **O**
18. **Zou / You Cuan Zao** Links / rechts Haltung beim Weben (wie: „Schöne Frau am Webstuhl“) **NW / SW**
19. **Hei Di Zen** Die Nadel vom Meeresboden holen **O**
20. **Shan Tong Bei** Den Fächer auffalten **O**
21. **Zhuan Shen Ban Lan Chui** Körperdrehung, ableiten, umlenken und mit der Faust stoßen **W**
22. **Ru Feng Si Bi** Hände zurückziehen und stoßen (als ob man eine Tür verschließt) **W**
23. **Shizi Shou** Die Hände kreuzen **N**
24. **Shou Shi** Abschluß / Beenden **N**

Ablauf:

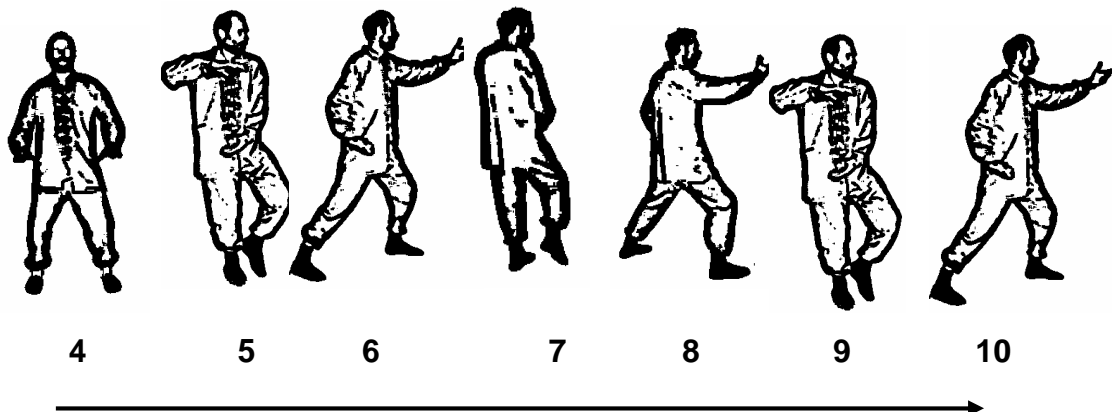
1. Qi Shi (Der Beginn, das Qi wecken) N:

Aus der Ausgangsstellung „Adlerstand“ (aufrecht, Hacken zusammen, Zehen leicht nach außen geöffnet, Hände auf dem Dantian) zunächst in den Basisstand (Füße parallel und schulterbreit auseinander) gehen. Arme bis auf Schulterhöhe (aber mit leicht hängenden Ellenbogen) heben und wieder senken, „das Qi wecken“.



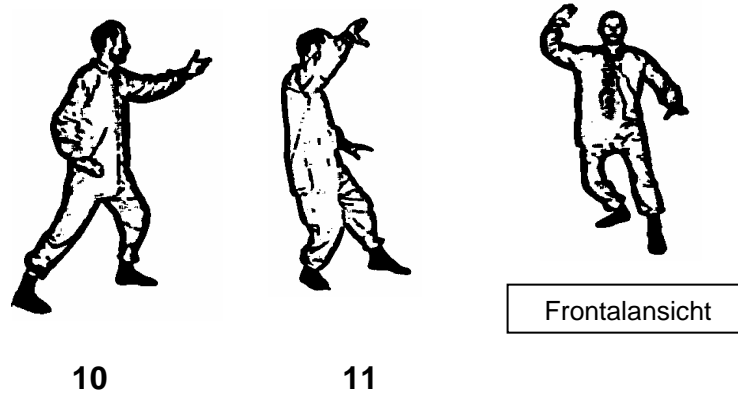
2. Zou / You Je Ma Fen Song (Die Mähne des Wildpferdes teilen mit links und rechts) W:

Gewicht auf rechten Fuß und einen Ball halten (rechte Hand oben, linke unten), einen Bogenschritt nach links Richtung Westen, mit Taillendrehung Gewicht zu 70% vor, hinteren Fuß 45° eindrehen und mit hebender Abwehr links (linke Hand blockt nach vorne, rechte sinkt zur Hüfte) die „Mähne des Wildpferdes teilen links“. Wir blicken durch das Tigermaul, das sich aus Daumen und Zeigefinger der linken Hand gebildet hat (Die Handfläche zeigt nach innen, ist also unserem Gesicht zugewandt. Nun das Gewicht zurück, linken Fuß aufdrehen, Gewicht nach links und Bogenschritt vor, hebende Abwehr mit rechts („Mähne des Wildpferdes teilen rechts“), Gewicht zurück, rechten Fuß aufdrehen, erneut Bogenschritt vor und ein drittes mal die *Mähne des Wildpferdes teilen* (also wieder eine hebende Abwehr mit links). Sie stehen richtig, wenn im Bogenstand nun der linke Fuß vorne und belastet ist, der linke Arm nach vorne oben abgewehrt hat und sich die rechte Hand neben der rechten Hüfte befindet.



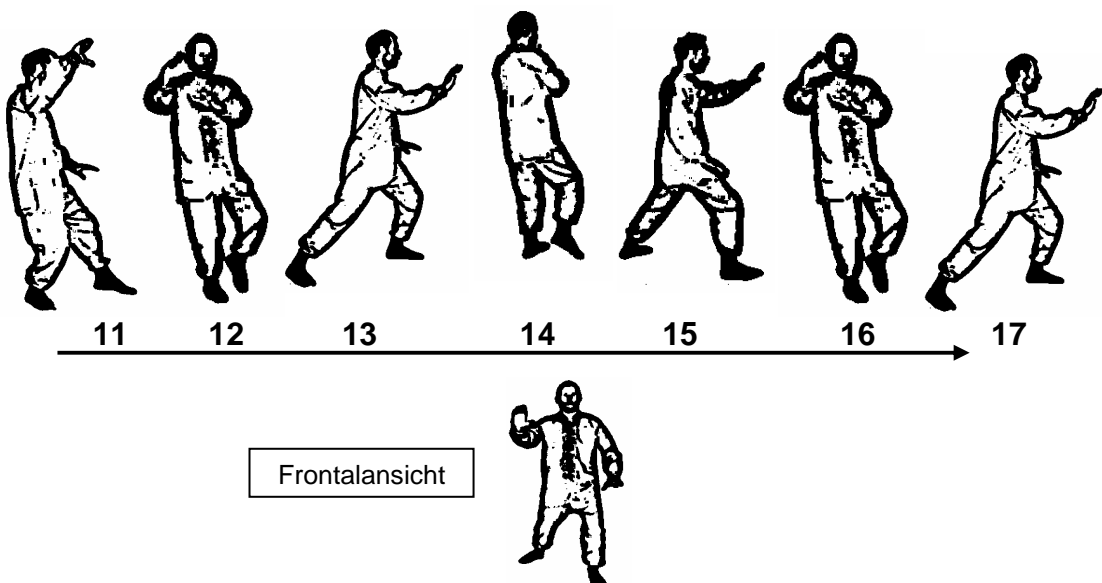
1. **Bai He Liang Chi** (*Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus*) **W:**

Das Gewicht kurz ganz nach vorne, den rechten (hinteren) Fuß etwas nach innen ziehen und ca. 45° geöffnet setzen, in den *Leeren Stand* sinken (Gewicht zu 90 bis 100 % hinten, linker Fußballen lose aufgesetzt), Arme zugleich zum „Ballhalten“ (linke Hand oben) vor die Brust führen und dann die linke Hand sinken und die rechte aufsteigen lassen.



2. **Zuo / You Lou Xi Ao Bu** (*links / rechts Kniestreifen und gedrehter Schritt / stoßen*) **W:**

Mit rechts und links mit den Händen einen wischenden Block auf Kopfhöhe ausführen und einen Bogenschritt vor, dabei die Taille drehen, mit der linken Hand über das Knie streichen (*Kniestreifen links*) und mit der rechten Hand etwa in Schulterhöhe einen Stoß nach vorne ausführen (als wollten wir einen Fußtritt abwehren und den gedachten Angreifer aus dem Gleichgewicht stoßen). Dann Gewicht zurück, linken Fuß aufdrehen, Gewicht auf linkes und Bogenschritt mit rechtem Bein vor, zeitgleich zunächst mit der rechten Hand einen wischenden Block in Kopfhöhe nach links ausführen und während der Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß Taille drehen und mit der rechten Hand über das Knie streifen (*Kniestreifen rechts*) und mit der linken Hand stoßen. Erneut einen Bogenschritt vor und noch einmal ein *Kniestreifen und gedrehter Schritt links*.



3. **Shou Hui Pipa (Die Laute spielen) W:**

Das Gewicht kurz ganz nach vorne auf den linken Fuß bringen und den rechten Fuß nach innen ziehen. Dann das Gewicht auf den rechten Fuß, also nach hinten in den *Leeren Stand* „sinken“, linke Ferse leicht aufgesetzt. Zugleich die Arme heben. Der linke Arm ist dabei nur leicht gebeugt nach vorne gestreckt, die Hand etwa in Schulterhöhe. Der rechte Arm ist stärker gebeugt, so dass die rechte Handfläche zum linken Ellenbogengelenk weist.

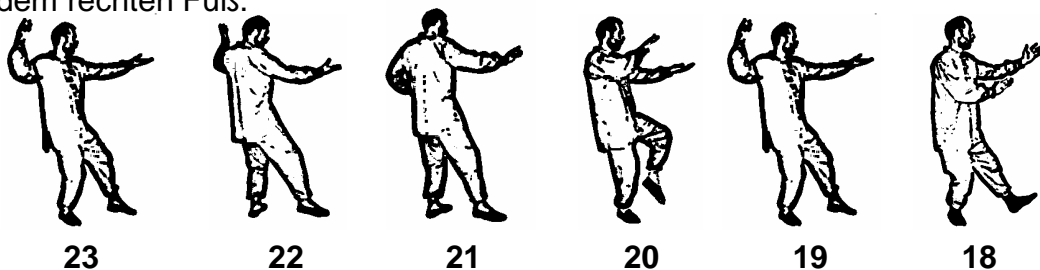


17

18

4. **Zuo / You Dao Juan Hong (Links / rechts zurückweichen und den Affen vertreiben) W (aber Bewegungsrichtung O):**

Den „leeren“ Fuß von der Ferse auf den Ballen setzen. Den rechten Arm neben die Hüfte sinken lassen, dann im Bogen leicht gebeugt nach hinten oben heben (Handfläche schräg nach oben), linke Handfläche ebenfalls nach oben drehen. Den linken Fuß in einer geraden Linie nach hinten führen und etwa 45° geöffnet absetzen. Während der Gewichtsverlagerung nach hinten auf den linken Fuß dreht sich der rechte Fuß locker auf den Ballen, wir stehen wieder in einem leeren Stand, dieses mal aber mit dem Gewicht auf dem linken Bein. Gleichzeitig mit dem Zurückschreiten wird der rechte Arm am Kopf vorbei nach vorne „gerollt“ und über die linke Handfläche vorgeschoben während die linke Hand zurück gezogen und zur Hüfte gesenkt wird. Wir sind links zurückgewichen und haben *den Affen vertreiben* ausgeführt. Nun erfolgt eine spiegelbildliche Ausführung des Bewegungsablaufes um *rechts zurückweichen und den Affen vertreiben* auszuführen. Anschließend wird *links und rechts zurückweichen und den Affen vertreiben* komplett wiederholt. Wir haben am Ende also insgesamt viermal *den Affen vertreiben* und stehen nun auf dem rechten Fuß.



23

22

21

20

19

18



28

27

26

25

24

5. **Zuo Lan Que Wei** (*Links den Sperling am Schwanz fassen*) **W:**

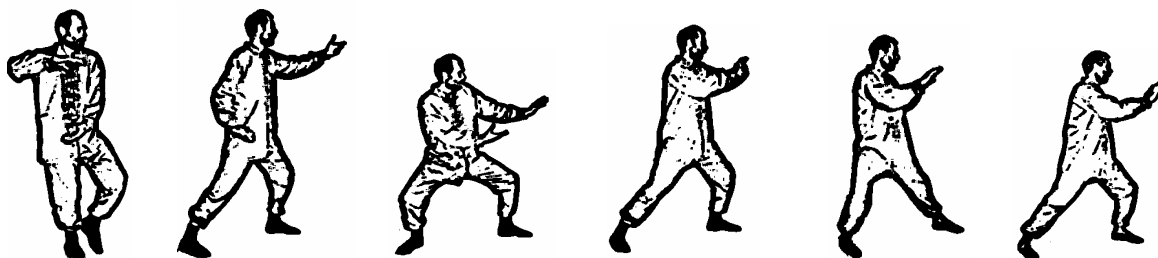
Das folgende Bild setzt sich aus vier Bewegungen im Bogenstand zusammen, **Peng** hebende Abwehr, **Lü** zurückrollen, **Ji** drücken und **An** stoßen. Wir beginnen, indem wir auf der rechten Körperseite einen Ball halten, rechte Hand oben, linke Hand unten. Der linke Fuß ist unbelastet neben dem rechten Fuß, der das Gewicht trägt.

Peng: Wir machen nun einen Bogenschritt mit links nach Westen. Einhergehend mit der Gewichtsverlagerung nach vorne und der Taillendrehung steigt der linke Arm zu einer „hebenden Abwehr“ vor dem Körper auf, die rechte Hand sinkt neben die Hüfte.

Lü: Es folgt das „Zurückrollen“ indem zunächst die rechte Hand nach oben vorne zur linken Hand geführt wird. Dann die Handflächen so drehen, dass die linke Handfläche zum Boden und die rechte Handfläche zum Himmel weist. Nun wird das Gewicht zurückverlagert. Dabei wird die Taille gedreht und die Arme sinken nach unten als würden wir ein dickes Seil nach hinten ziehen.

Ji: Es folgt das „Drücken“. Wir bringen das Gewicht wieder mit Taillendrehung nach vorne. Die Hände „schieben“ in Bewegungsrichtung nach vorne oben, der rechte Handballen wird dabei gegen den linken Handballen gedrückt als wollten wir etwas mit dem linken Handrücken fortdrücken und die Bewegung mit der rechten Hand unterstützen.

An: Die Hände lösen sich und werden locker etwa auf Schulterhöhe gehalten, die Ellenbogen sind dabei gesenkt. Nun das Gewicht auf das hintere Bein zurückverlagern ohne dabei die Taille zu drehen. Die Hände werden zugleich in einem runden Bogen zur Brust zurückgezogen. Nun wird das Gewicht wieder nach vorne gebracht und die Hände führen den Bogen weiter fort und stoßen wieder vor, so als wollten wir mit den Handballen gegen die Schultern eines gedachten Angreifers stoßen.



28

29

30

31

32

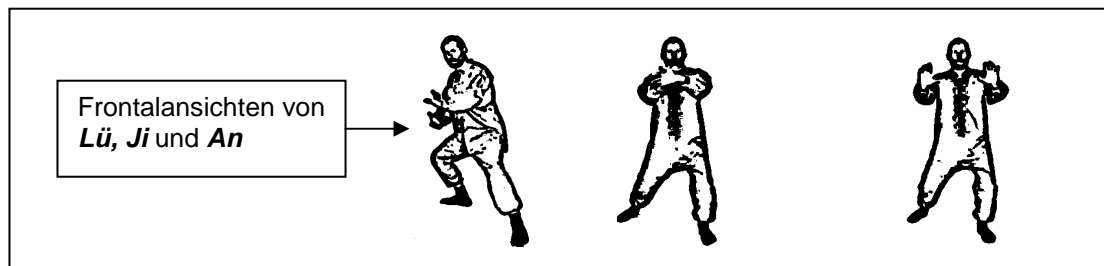
33

Peng

Lü

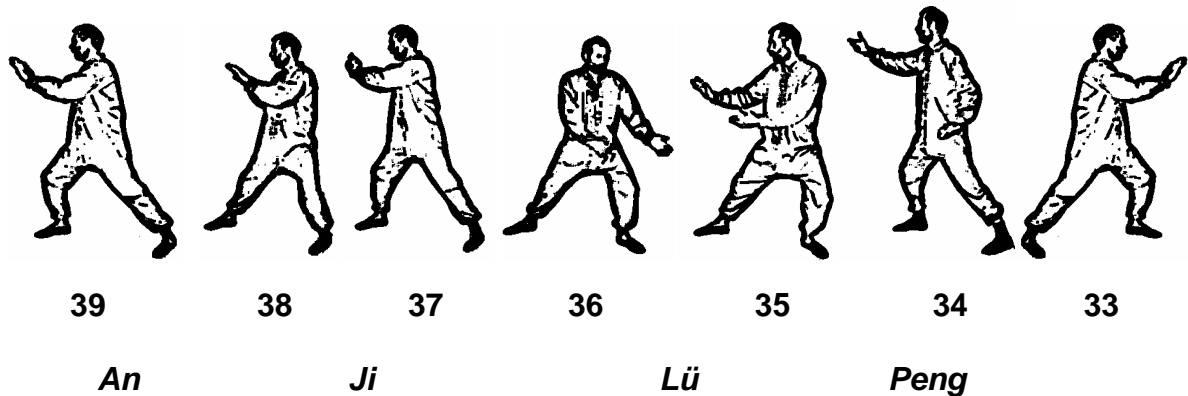
Ji

An



8. **You Lan Que Wei** (*Rechts den Sperling am Schwanz fassen*) **O:**

Das Gewicht zurückverlagern, mit locker nach vorne gestreckten Armen nach rechts Richtung Osten drehen (den linken Fuß nach innen eindrehen), das Gewicht auf den linken Fuß verlagern, den rechten Fuß unbelastet neben den linken Fuß bringen und einen Ball Halten, linke Hand oben und rechte Hand unten. Nun einen Bogenschritt nach rechts ausführen und die oben beschriebene Bewegungsfolge spiegelbildlich nach rechts ausführen, also *hebende Abwehr mit rechts, Zurückrollen, Drücken und Stoßen*.

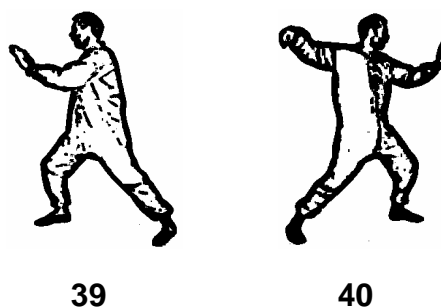


Anmerkung: Bei der *hebenden Abwehr mit rechts (Peng)* wird in manchen Schulen der linke Arm bzw. die linke Hand nicht zur Hüfte gesenkt, sondern bleibt das Herz schützend vor der Brust. Siehe Bild rechts:



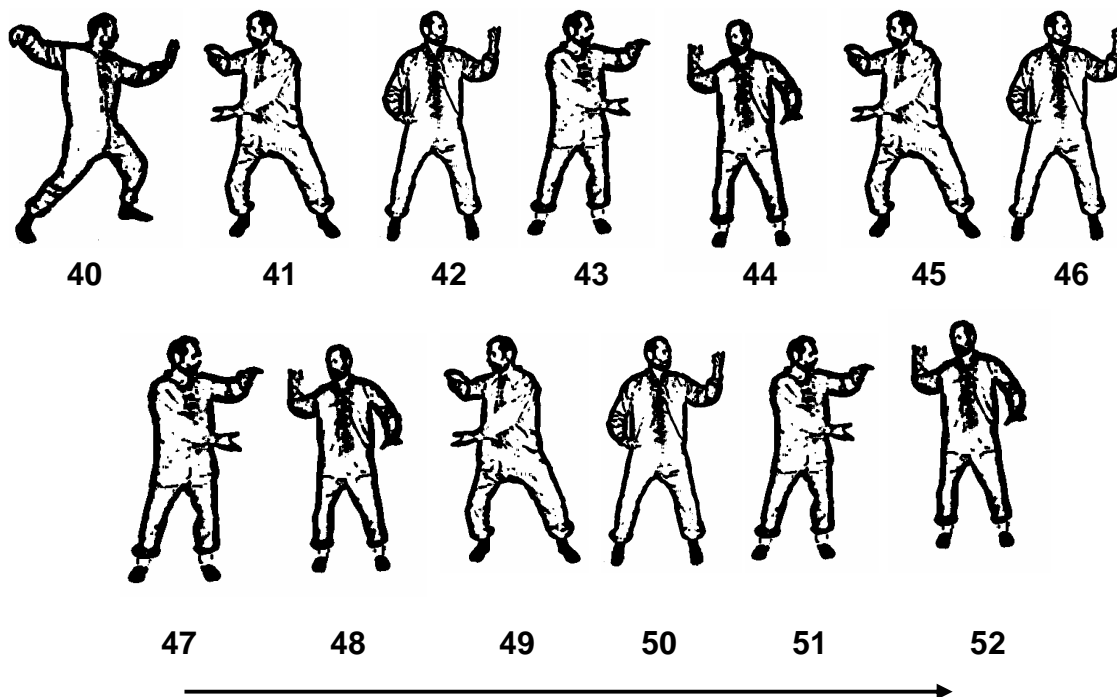
9. **Dan Bian** (*Einfache Peitsche*) **W:**

Aus dem Bogenstand nach rechts (**O**) eindrehen und in einen Bogenstand nach links Richtung Westen gehen. Die Arme werden in einer kreisförmigen Bewegung zunächst nach links, dann nach unten und wieder nach oben geführt. Die rechte Hand bildet dabei eine so genannte „Hakenhand“ (Handrücken zeigt nach oben, Daumen und Finger berühren sich an den Spitzen). Der rechte Arm mit Hakenhand wird schräg nach Hinten geführt und lang gemacht aber nicht ganz gestreckt. Die linke Hand führt einen Block nach links vorne in Blickrichtung aus, die Hand ist dabei so gedreht, dass der Handrücken leicht schräg zum Gesicht zeigt und wir wieder durch das „Tiger Maul“ schauen. Zur Kontrolle: das Gewicht ist jetzt ca. 70 % auf dem vorderen linken Bein!



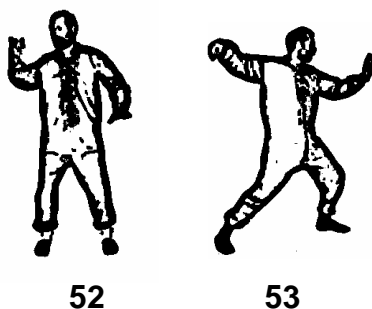
10. **Yun Shou** (*Die Hände wie Wolken bewegen*) **N** (Bewegungsrichtung **W**):

Das Gewicht zurückverlagern und den Körper so nach Nord drehen, dass wir uns im 90° Winkel zur Bewegungsrichtung (nach Westen n) befinden. Dabei den linken Fuß unbelastet neben den rechten Fuß bringen. Auf der rechten Körperseite nun einen Ball halten, die rechte Hand oben, die linke Hand unten. Nun einen Seitwärtsschritt ausführen und das Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Die rechte Hand sinken und die linke Hand aufsteigen lassen. Dabei die Taille leicht nach links drehen und die linke Hand etwa in Gesichtshöhe nach links führen, der Blick folgt der Hand. Wenn das Gewicht ganz links ist wieder einen Ball halten (jetzt natürlich an der linken Körperseite, linke hand oben und rechte unten). Nun den rechten Fuß heranholen und das Gewicht wieder mit Taillendrehung nach rechts bringen, die linke Hand sinken und die rechte Hand dabei nach oben rechts aufsteigen lassen und mit dem Blick verfolgen. Wenn das Gewicht wieder ganz rechts ist wiederholt sich die Bewegung, also Ball halten, linken Fuß setzen und wieder mit der beschriebenen Armbewegung das Gewicht nach links bringen, *die Hände wie Wolken bewegen!* Insgesamt wird der Bewegungsablauf mit drei Seitwärtsschritten ausgeführt.



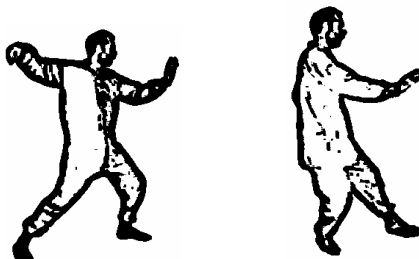
11. **Dan Bian** (*Einfache Peitsche*) **W**:

Nach dem dritten *die Hände wie Wolken bewegen* das Gewicht nach rechts, Hakenhand bilden, einen Bogenschritt nach links Richtung Westen ausführen und eine *einfache Peitsche* wie unter 9. beschrieben ausführen.



12. **Gao Tan Ma (Das Pferd zügeln)W**

Das Gewicht nun kurz auf das vordere Bein verlagern und den hinteren Fuß nach innen ziehen, zurücksinken in den *Leeren Stand*. Zugleich mit der linken Hand eine lose Faust bilden (als würde man die Zügel eines Pferdes greifen) und diese zurückziehen zur linken Hüfte. Die rechte Hand indes öffnen (Haken lösen) und etwa auf Schulterhöhe nach vorne bringen (als würde man die Hand auf den Hals eines vor einem stehenden Pferdes legen). Anmerkung: Daher wird diese Figur auch bisweilen „Hoher Schlag auf das Pferd“ genannt

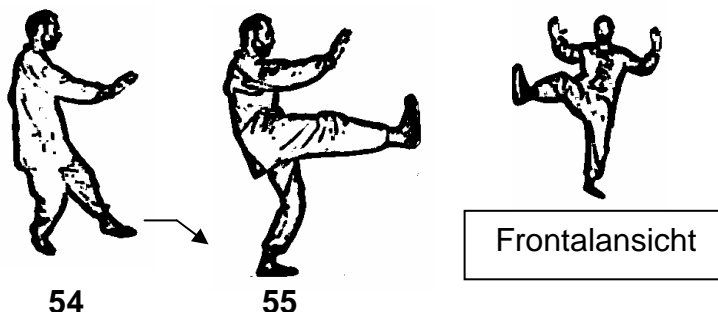


53

54

13. **You Deng Jiao (Fersenkick mit rechts) NW**

Die Hände vor dem Körper kreuzen, die linke innen vor der Brust, die rechte außen. Mit dem linken Fuß einen Übersetzschrift nach rechts ausführen und das rechte Knie hochziehen. Nun die Hände ausbreiten und mit dem rechten Fuß einen Fersenkick ausführen Richtung Nord - West. Der Tritt mit der Ferse bedeutet, dass während der Ausführung die Zehen zum Körper hin angezogen sind,



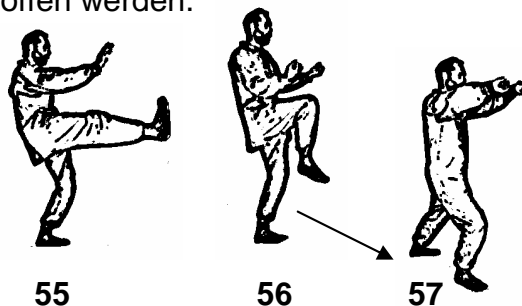
54

55

Frontalansicht

14. **Shuan Feng Guan Er (Wind um die Ohren schlagen) NW**

Nach dem Tritt zunächst das Knie oben lassen und über dem Knie die Arme zu einem Doppelblock zusammenführen. Dabei lose Fäuste bilden. Den rechten Fuß nun nach schräg vorne absetzen, die Fäuste links und rechts zur Hüfte ziehen und mit der Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein im weiten Bogen zu einem Schlag zu den Ohren eines gedachten Angreifers führen. Die Fäuste werden dabei so eingedreht, dass die Ohren mit den Knöcheln (Handrücken) getroffen werden.



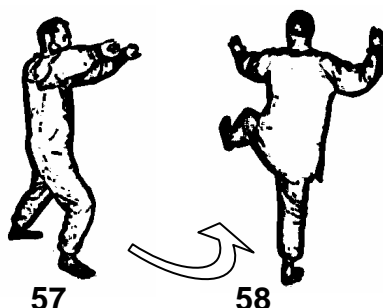
55

56

57

15. **Zhuan Shen Zuo Deng Jiao** (Körperdrehung und Fersenkick mit links) **S**

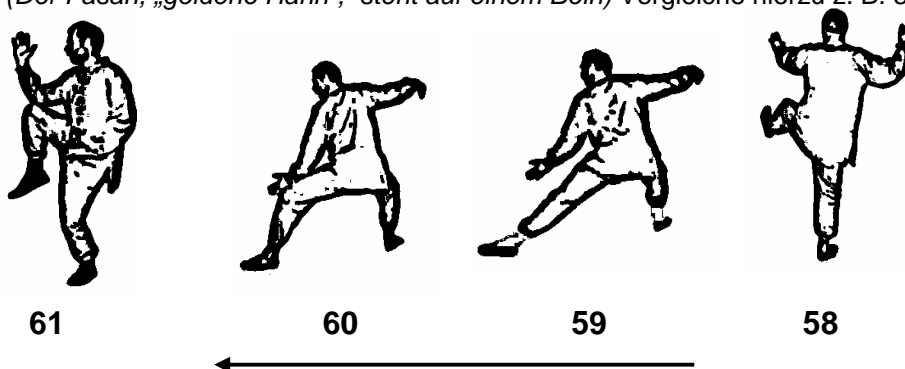
Das Gewicht zurückverlagern, den rechten Fuß eindrehen und das Gewicht auf rechts bringen, also quasi eine Körperdrehung in einen *Leeren Stand* nach links Richtung Süden ausführen. Hände kreuzen, das linke Knie hochziehen und den Fersenkick ausführen wie unter 13. beschrieben



16. **Zuo Xia Shi Du Li** (Aus der tiefen Stellung auf ein Bein hochkommen, links) **O**

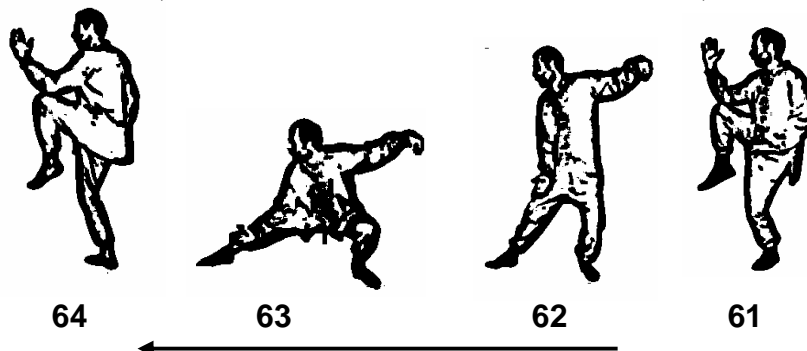
Direkt aus dem *Fersenkick* mit rechter Hand eine „Hakenhand“ bilden und den linken Fuß nach links in einen weiten Bogenschritt Richtung Osten setzen. Auf dem rechten Bein nach unten setzen und die linke Hand vor dem Körper nach unten und dann nach vorne schieben, das Gewicht nach vorne verlagern. Den rechten Arm dabei sinken lassen und die „Hakenhand“ auflösen, den hinteren Fuß eindrehen. Das Gewicht kurz zurückpendeln lassen, den vorderen Fuß 45° aufdrehen und das Gewicht ganz nach vorne bringen, hochkommen und auf dem linken Bein stehen. Dabei das rechte Knie hochziehen und mit dem rechten Arm einen Block über dem rechten Knie ausführen.

Anmerkung: *Xia Shi Du Li* (Aus der tiefen Stellung auf ein Bein hochkommen) ist ein Bild, welches zusammengesetzt ist aus *Dan Bian Xia She* (Tiefe, „gehockte“ Peitsche) und *Jing Ji Du Li* (Der Fasan, „goldene Hahn“, steht auf einem Bein) Vergleiche hierzu z. B. 37er Form!



17. **You Xia Shi Du Li** (Aus der tiefen Stellung hochkommen, rechts) **O**

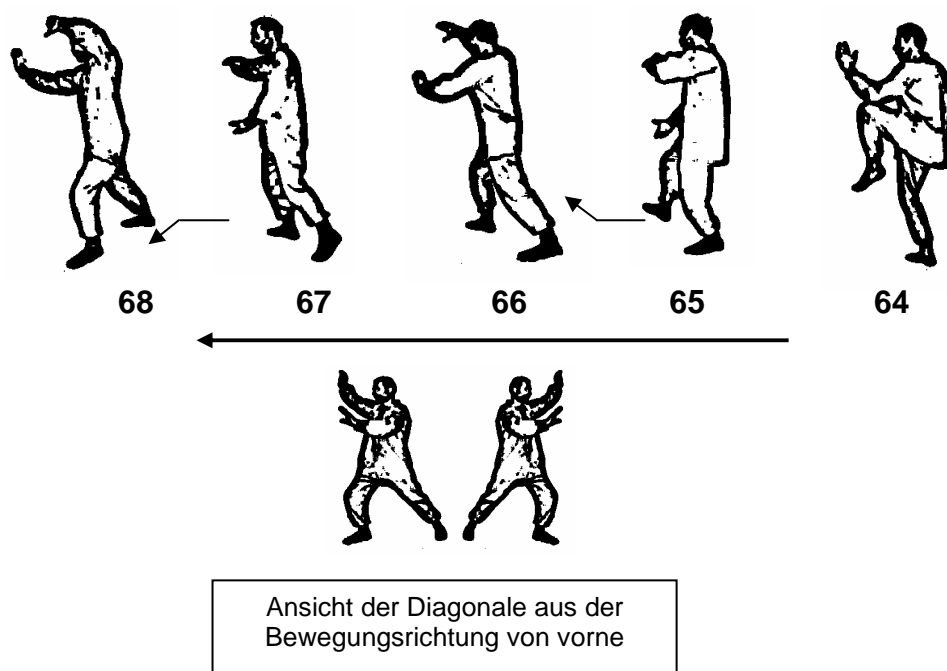
Linken Fuß aufdrehen, links Hakenhand bilden und wie 16., nur zur anderen Seite.



18. **You / Zuo Cuan Zao** (*Haltung beim Weben, rechts / links*) **SO / NO**

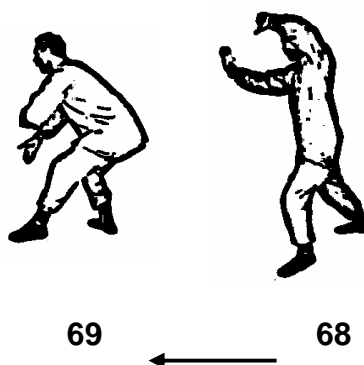
Rechts: Mit linkem Bein einen Übersetzschrift nach rechts und den rechten 45° Fuß in die Diagonale Richtung Süd – Ost absetzen (Bogenschrift in die Diagonale) und das Gewicht ca. 70 % nach vorne. Zugleich aus einen Ball vor der Brust halten (linke Hand oben, rechte Hand unten) mit rechts einen Block nach oben ausführen und mit der linken Hand einen Stoß nach vorne in Schulterhöhe.

Links: Gewicht zurück, den rechten Fuß eindrehen und mit links einen Bogenschrift in die Diagonale nach links (Nord – Ost). Zugleich aus Ball halten (diesmal rechte Hand oben, linke Hand unten) wieder einen Block ausführen, diesmal mit dem linken Arm und mit der rechten Hand einen Stoß in Schulterhöhe ausführen.



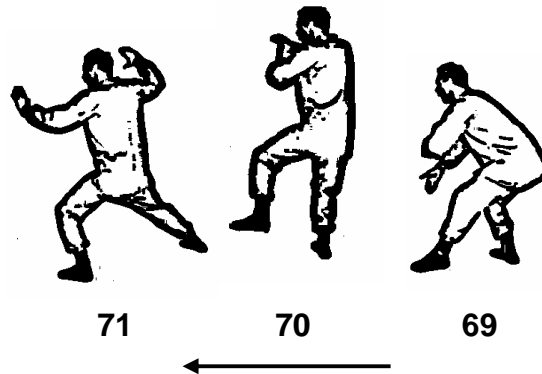
19. **Hei Di Zen** (*Die Nadel vom Meeresboden holen*) **O**

Das Gewicht ganz auf den vorderen linken Fuß bringen und mit rechts einen Schritt vor, dabei den Fuß 45° geöffnet absetzen, den linken Fuß nun vorbringen und unbelastet absetzen (*Leerer Stand*). Zugleich die rechte Hand absenken (Finger weisen zum Boden) und die linke Hand über die rechte Hand führen (oder neben die Hüfte sinken lassen), mit geradem Rücken abbeugen und die *Nadel vom Meeresboden holen*.



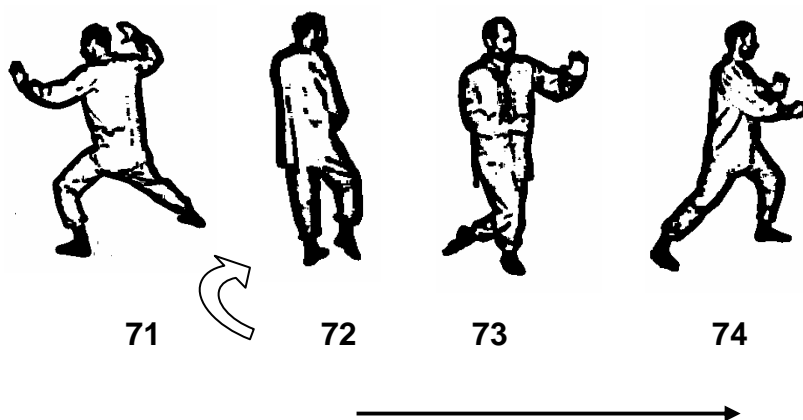
20. **Shan Tong Bai (Den Fächer auffalten) O**

Aus der Position 19. aufrichten, das Gewicht auf dem rechten Bein lassen und mit links vor in einen (großen) Bogenschritt. Zugleich die Hände überkreuzen, die Handflächen nach außen drehen und dann die rechte Hand nach hinten oben heben und mit der linken Hand eine Blockbewegung nach vorne ausführen.



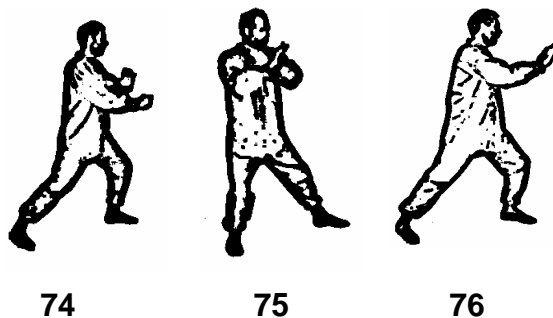
21. **Zhuan Shen Ban Lan Chui (Körperdrehung und ableiten, umlenken und Fauststoß) W**

Das Gewicht zurückverlagern, den linken Fuß eindrehen und eine Körperdrehung um 180° ausführen in Richtung Westen. Dabei die rechte Hand zur Faust machen und diese zur linken Hüfte führen. Zugleich den rechten Fuß 45° geöffnet absetzen und mit links in einen Bogenschritt vor, zuerst die Faust, dann die linke Hand zur rechten Seite bringen (die linke Hand führt einen ableitenden Block von oben links nach diagonal unten rechts aus) und mit der Gewichtsverlagerung nach vorne die Taille drehen und mit der Faust unter der linken Hand einen Fauststoß nach vorne ausführen.



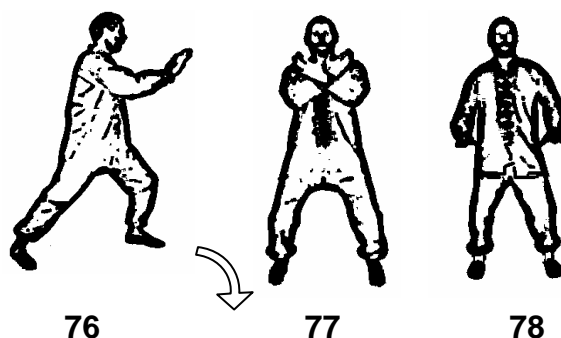
22. **Ru Feng Si Bi** (*Hände zurückziehen und stoßen, eine Tür verschließen*) **W**

Das Gewicht mit Taillendrehung zurückverlagern und dabei die Faust auflösen, die linke Hand unter den rechten Unterarm führen (Handfläche etwa unter den Ellenbogen) und mit der Taillendrehung den rechten Arm zurückziehen bis sich die Hände vor der Brust kreuzen. Nun das Gewicht wieder mit Taillendrehung nach vorne bringen und mit beiden Händen nach vorne in Schulterhöhe stoßen.



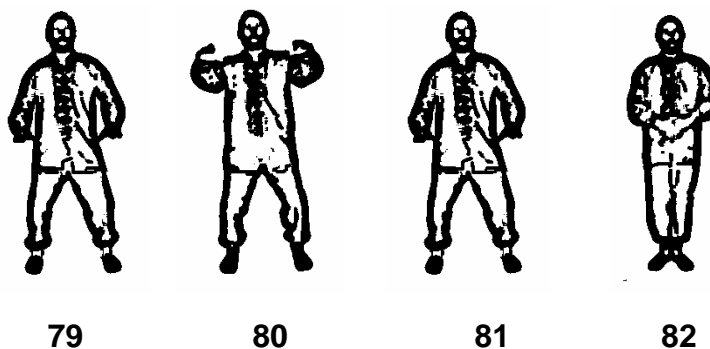
23. **Shizi Shou** (*Die Hände kreuzen*) **N**

Das Gewicht auf den rechten Fuß zurück verlagern und den linken Fuß eindrehen und in die Ausgangsstellung, den schulterbreiten *Parallelstand* nach Norden zurückkehren und vor dem Körper die Hände kreuzen.



24. **Shou Shi** (*Arme heben und senken*) **N**

Zum Beenden der Form die Arme heben und senken (wie zu Beginn) und im Parallelstand verbleiben oder ggf. in den Adlerstand zurückkehren und einen Moment der Übung nachspüren.



Literatur- / Quellenverzeichnis:

- **Frieder Anders**, „Taichi – Chinas lebendige Weisheit“
Eugen Dietrichs Verlag, Köln 1985,
ISBN 3-424-00833-8
- **Nigel Sutton**, „Taijiquan – Der Yang-Stil nach Cheng Man Ching“
O. W. Barth Verlag, 1998
- **Foen Tjoeng Lie**, „10 Minuten T'AI J'I“
Falken TaschenBuch, Niederhausen 1997,
ISBN 3 635 60340 6
- **Lind, Werner, Hrsg.:** „Das Lexikon der Kampfkünste“
Sportverlag, Berlin 2001
ISBN 3-328-00898-5
- **Kobayashi, Toyo & Petra**, „T'ai Chi Ch'uan – Einswerden mit dem Tao“
Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 1998
ISBN 3-7205-2553-8

Weiter Quellen:

Langenscheidts Universalwörterbuch Chinesisch
Pons Reisewörterbuch Chinesisch

Die Bezeichnungen für die einzelnen Formenelemente sind unter anderem *Frieder Anders* und *Foen Tjoeng Lie* (alle aaO) sowie den oben genannten Quellen entnommen.

Anmerkung: Die Umschrift der Chinesischen Zeichen ist von Autor zu Autor verschieden. An markanten Stellen sind die unterschiedlichen Schreibweisen genannt.

Impressum

Thomas Tamke

Am Dreieck 1
26689 Apen

info@kreativ-buero.de
www.kreativ-buero.de

Thomas Tamke unterrichtet TAI CHI CHUAN in Kursen (Volkshochschule, Kreissportbund) und regelmäßigem Training in den Sportvereinen „TuS Augustfehn“ und „TORA e.V.“ (Bad Zwischenahn)

Die Darstellung der Übungen ist nach bestem Wissen und Gewissen erfolgt. Der Autor lehnt jedwede Haftung für etwaige Folgen, die sich aus dem Gebrauch der Übungsanleitung ergeben können (wie etwa Gesundheitsschäden aufgrund unzureichender Übungssorgfalt) ab.