



THOMAS TAMKE

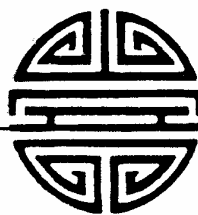


# 太極拳

## TAI CHI CHUAN

### 37' FORM

Cheng Man Ching Yang - Stil - Kurzform  
Beschreibung  
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 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 37er – Form

Die 37er Form basiert auf der langen 108er Form im Yang-Stil und geht auf *Chen Man Ching* zurück, der die Kunst des **TAI CHI CHUAN** selbst bei der berühmten Yang-Familie erlernte.

Obwohl *Chen Man Ching* als hervorragender Kampfkunstexperte galt war er doch vorrangig Arzt. So verwundert es nicht, dass sein **TAI CHI CHUAN** gegenüber dem ursprünglichen Yang – Stil stärker den gesundheitlichen Aspekt der Übung betont. Bei der Entwicklung der 37er – Form hat *Chen Man Ching* nicht nur einige Wiederholungen innerhalb der Form weggelassen, einige Figuren der alten Langform hat er gänzlich aus dem Programm gestrichen, vermutlich weil sie ihm noch zu sehr am harten, kämpferischen auf Körperkraft (*Li*) beruhenden Aspekt orientiert waren. So steht die 37er Form für einen absolut auf die (wache) Entspannung (*Song*) ausgerichteten Bewegungsablauf.

*Chen Man Ching* war zugleich maßgeblicher Wegbereiter für die Verbreitung des **TAI CHI CHUAN** im Westen. In den 60iger Jahren unterrichtete er in den Vereinigten Staaten und später auch in Europa. Seine 37er – Form war in ihrer (relativen) Kürze und Überschaubarkeit im Blick auf die westliche Mentalität sicher ein wichtiger Grundstein dafür, dass sich **TAI CHI CHUAN** heute auch hierzulande großer

Beliebtheit erfreut. Neben der 24er Pekingform dürfte die 37er Form wohl die weltweit meistverbreitete *TAI CHI CHUAN* – Übungsfolge sein.

Wird im Blick auf die Formenübung der Gesundheitsaspekt in der Regel in den Vordergrund gestellt, so ist doch auch die 37er – Form ein elementares Übungselement einer Kampfkunst, die jedoch auf die innere Kraft (Jing) und nicht auf reine Technik und Muskelkraft setzt.

Die **37er Form** ist in 3 Abschnitte unterteilt. In der Beschreibung der 37er Form habe ich mir die Freiheit genommen, einige Variationen im Bewegungsablauf anzubieten.

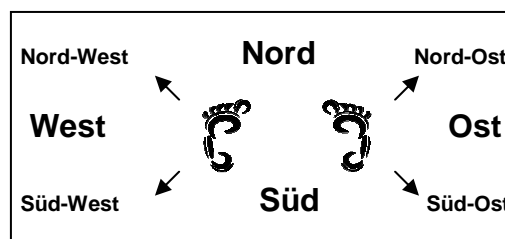
Zur Zählweise: Vorangestellt ist die von **1.** bis **43.** durchgängige Zählung der jeweiligen Figuren (auch wenn sie sich aus mehreren Bewegungen z. B. nach links und rechts zusammensetzen). Hinten angestellt ist die quasi „offizielle“ Zählweise der Bilder ohne Wiederholungen (wobei Figuren nach links und rechts jeweils als eigenständige Bilder gezählt sind), also **1.** bis **37!**

### **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 Schrittkombinationen 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 37er Kurzform im Yang – Stil

### Bilder:

#### Teil 1

<i>You bei shi</i>	Vorbereitung (1)
<i>Qi Shi</i>	Das „Qi“ wecken (2)
<i>Zuo Peng</i>	Hebende Abwehr nach links (3)
<i>You Lan Que Wei</i>	Den Vogel am Schwanz fassen (4-7)
<i>Peng</i>	Hebende Abwehr
<i>Lü</i>	Zurückrollen
<i>Ji</i>	Drücken
<i>An</i>	Stoßen
<i>Dan Bian</i>	Einfache Peitsche (8)
<i>Ti Shou Shang Shi</i>	Die Hände heben (9)
<i>Kao</i>	Schulterstoß (10)
<i>Bei He Liang Chi</i>	Der Kranich breitet seine Flügel aus (11)
<i>Lou Xi Ao Bu</i>	Kniestreifen und gedrehter Schritt (stoßen) (12)
<i>Shou Hui Pipa</i>	Die Laute spielen (13)
<i>Lou Xi Ao Bu</i>	Kniestreifen und gedrehter Schritt (stoßen)
<i>Jing Bu Ban Lan Chui</i>	Schritt vorwärts, ableiten, umlenken und mit der Faust stoßen (14)
<i>Ru Feng Si Bi</i>	Als ob man eine Tür verschließt (Hände zurückziehen und stoßen) (15)
<i>Shizi Shou</i>	Hände kreuzen (16)

#### Teil 2

<i>Bao Hu Gui Shan</i>	Den Tiger umarmen, zum Berg zurückkehren (17)
<i>Lan Que Wei</i>	Den Vogel am Schwanz fassen
<i>Lü</i>	Zurückrollen
<i>Ji</i>	Drücken
<i>An</i>	Stoßen
<i>Xie Dan Bian</i>	Diagonale Peitsche
<i>Zhou Di Kan Chui</i>	Faust unter dem Ellenbogen (18)

<b>Dao Juan Hong</b> (You / Zuo / You)	Zurückweichen und den Affen vertreiben (19 - 20) (rechts / links / rechts)
<b>Xie Fei Shi</b>	Diagonales Fliegen (21)
<b>Yun Shou</b>	Die Hände wie Wolken bewegen (22-23)
<b>Dan Bian</b>	Einfache Peitsche
<b>Dan Bian Xia She</b>	Tiefe einfache Peitsche (gehockte Peitsche) (24)
<b>Jing Ji Du Li</b> (You / Zuo)	Der goldene Hahn steht auf einem Bein (25-26) (rechts / links)
<b>Zuo You Fen Jiao</b>	Fußkick nach links und rechts (27-28)
<b>Zhuan Shen Deng Jiao</b>	Körperdrehung und Fersenkick (mit links) (29)
<b>Lou Xi Ao Bu</b> (Zuo / You)	Kniestreifen und gedrehter Schritt (links / rechts) (30)
<b>Jing Bu Zai Chui</b>	Schritt vor und tiefer Fauststoß (31)

<b>Jing Bu Lan Que Wei</b> Peng Lü Ji An	Schritt vor und den Vogel am Schwanz fassen Hebende Abwehr Zurückrollen Drücken Stoßen
<b>Dan Bian</b>	Einfache Peitsche

### Teil 3

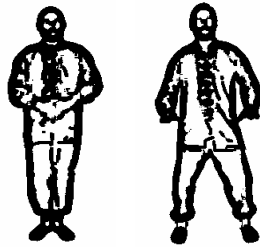
<b>Yu Nu Chuan Suo</b>	Schöne Frau am Webstuhl (in die 4 diagonalen Ecken) (32-33)
<b>Zuo Peng</b>	Hebende Abwehr nach links
<b>You Lan Que Wei</b> Peng Lü Ji An	Den Vogel am Schwanz fassen nach rechts Hebende Abwehr Zurückrollen Drücken Stoßen
<b>Dan Bian</b>	Einfache Peitsche
<b>Dan Bian Xia She</b>	Tiefe einfache Peitsche (gehockte Peitsche)
<b>Shang Bu Qi Xing</b>	Stoß zu den sieben Sternen (34)
<b>Tui Bu Kua Hu</b>	Zurückschreiten um den Tiger zu reiten (35)
<b>Zhuan Shen Bai Lian Tui</b>	Körper drehen und Weißer Lotus – Kick (36)
<b>Wang Gong She Hu</b>	Den Bogen spannen, auf den Tiger schießen (37)
<b>Jing Bu Ban Lan Chui</b>	Schritt vorwärts, ableiten, umlenken und mit der Faust stoßen
<b>Ru Feng Si Bi</b>	Als ob man eine Tür verschließt
<b>Shizi Shou</b>	Hände kreuzen
<b>Shou Shi</b>	Beenden

## Ablauf:

### 1. Abschnitt

#### 1. You Bei Si *Einleitende Geste N 1*

Ausgangsposition ist der „Adlerstand“, Füße an den Fersen zusammen, die Zehen leicht nach außen geöffnet, die Hände auf dem Dantian. Nun zunächst die Hände neben die Oberschenkel sinken lassen und in den Basisstand (schulterbreit, Füße parallel) gehen.



1 2

#### 2. Qi Shi *Das Qi wecken, Arme heben und senken N 2*

Die Arme bis auf Schulterhöhe heben und wieder senken. Das Senken der Arme wird mit den Ellenbogen eingeleitet. Beim Arme senken in den Stand „hineinsetzen“ (Knie beugen, Oberkörper locker aufrecht)



2 3 4

#### 3. Zou Peng *Hebende Abwehr mit links N 3*

Gewicht leicht nach links, rechten Fuß ca 45° aufdr ehen, Gewicht nach rechts, einen Ball halten (linke Hand unten, rechts oben), einen Bogenschritt vor (mit Taillendrehung Gewicht 70 % nach vorne) und eine hebende Abwehr mit links, rechte Hand sinkt zur Hüfte („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)



4 5 6

4. You Lan Que Wei Rechts den Sperling am Schwanz fassen O 4-7

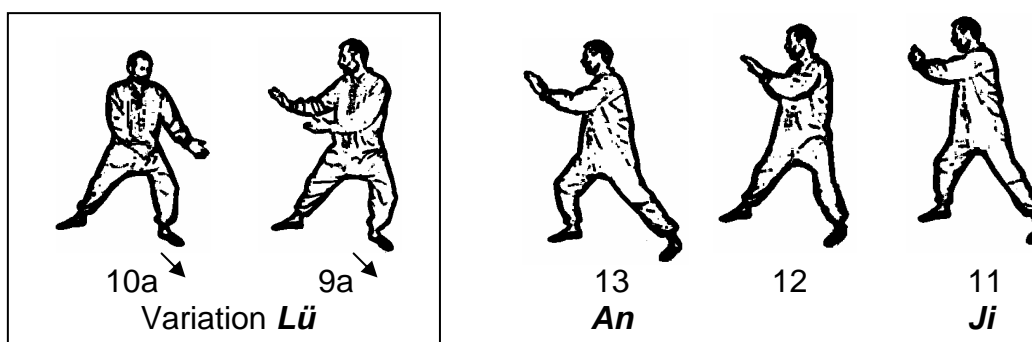
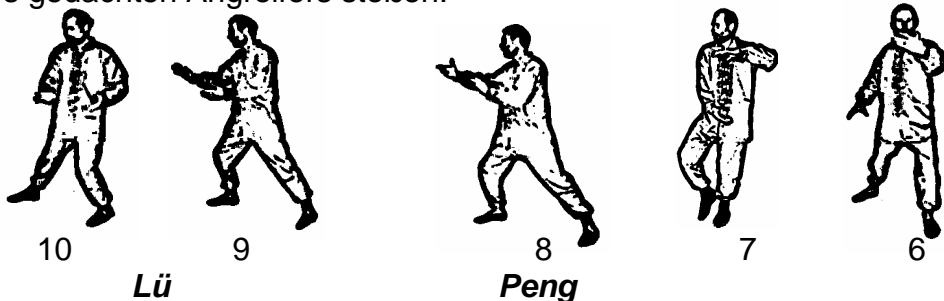
Das folgende Bild setzt sich aus vier Bewegungen im Bogenstand zusammen, **Peng** hebende Abwehr, **Lü** zurückrollen, **Ji** drücken und **An** stoßen.

**Peng:** Das Gewicht ganz auf den linken Fuß bringen und einen Ball halten, rechte Hand unten und linke oben. Nun einen Bogenschritt nach rechts ausführen. Das Gewicht 70 % nach vorne auf das rechte Bein bringen und einhergehend mit der Taillendrehung den rechten Arm zu einer „hebenden Abwehr“ vor dem Körper nach vorne aufsteigen lassen. Die linke Hand bleibt die Brust schützend oben und wird mit der Drehung mitgeführt.

**Lü:** Es folgt das „Zurückrollen“ indem zunächst die Handflächen so gedreht werden, dass die rechte Handfläche zum Boden und die linke Handfläche zum Himmel weist. Nun wird das Gewicht 70% zurückverlagert. Dabei wird die Taille nach links 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 linke Handballen wird dabei gegen den rechten Handballen gedrückt als wollten wir etwas mit dem rechten Handrücken fortdrücken und die Bewegung mit der linken Hand unterstützen.

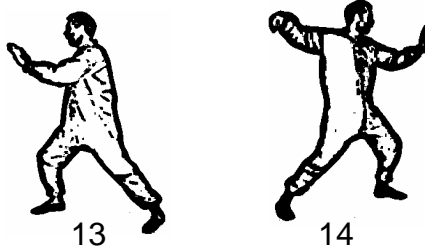
**An:** Die Hände lösen sich und werden locker etwa auf Schulterhöhe gehalten, die Ellenbogen sind dabei gesenkt. Nun das Gewicht auf das hintere Bein zurückverlagern ohne dabei die Taille zu drehen. Die Hände werden zugleich in einem runden Bogen zur Brust zurückgezogen. Jetzt wird das Gewicht wieder 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.



Anmerkung: Beim „Zurückrollen“ (**Lü**) bleibt der hintere Fuß entweder in der 45° eingedrehten Position (wie bei 8, **Peng**) oder kann bei tiefer Ausführung der Stände mit der Gewichtsverlagerung nach hinten weit geöffnet werden (bis ca. 135°; siehe Variation). Bei der Gewichtsverlagerung nach vorne den hinteren Fuß mit der Taillendrehung wieder auf ca. 45° eindrehen.

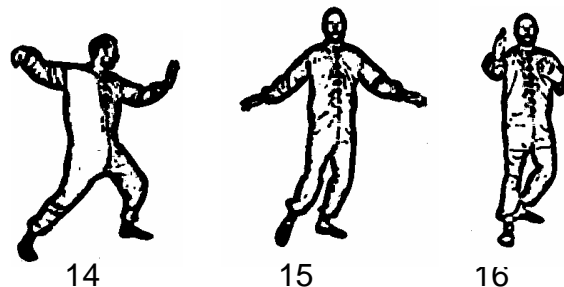
5. Dan Bian Einfache Peitsche W 8

Aus dem Bogenstand nach rechts eindrehen und in einen Bogenstand nach links 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!



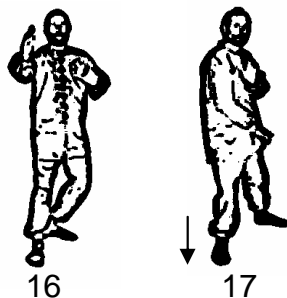
6. Ti Shou Shang Shi Die Hände heben N 9

Das Gewicht auf das vordere Bein bringen, die Hakenhand auflösen und die Arme zunächst neben dem Körper senken, dabei das rechte Bein in einen leeren Stand auf der Ferse setzen und die Hände nach vorne heben (rechter Arm leicht gebeugt, Hand ca. bis auf Schulterhöhe, linker Arm stärker gebeugt und Hand etwa gegenüber des rechten Ellenbogens).



7. Kao Schulterstoß N (oder als Variation NW) 10

Das rechte Bein zurückziehen und wieder vorbringen, Richtung Nord (90°) (oder Nordwest 45°) absetzen und das Gewicht auf rechts verlagern, zugleich den rechten Arm vor den Körper senken und mit dem linken Arm die Brust schützen und mit der Schulter in einen „Stoß“ in Richtung der Fußstellung ausführen. (Die Schulter stößt also in die Richtung, in die der rechte Fuß gesetzt ist!)



Anmerkung: Ob der rechte Fuß in 45° oder 90° abgesetzt wird richtet sich danach, ob das anschließende Bild (**Bai He Liang Chi**) in einem „Leeren Stand“ mit 45° oder 90° geöffnetem belasteten Fuß ausgeführt werden soll, denn **Bai He Liang Chi** wird direkt aus **Kao** ausgeführt!



8. **Bai He Liang Chi** *Der weiße Kranich breitet die Flügel aus* **W 11**

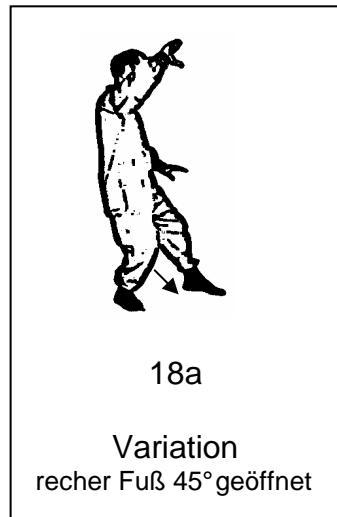
Das Gewicht bleibt rechts und mit einer Taillendrehung in Richtung Westen wird die rechte Hand nach oben gedreht und der Arm angehoben, zugleich sinkt der linke Arm bis die Hand etwa auf Hüfthöhe vor dem Körper steht.



17



18



18a

Variation  
recher Fuß 45° geöffnet

9. **Zuo Lou Xi Ao Bu** *Links Kniestreifen und gedrehter Schritt (stoßen)* **W 12**

Mit rechts und links mit den Händen einen wischenden Block auf Kopfhöhe ausführen und einen Bogenschritt mit links 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).



18 / 18a



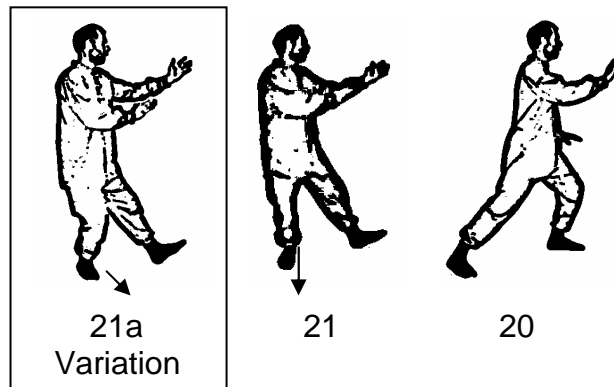
19



20

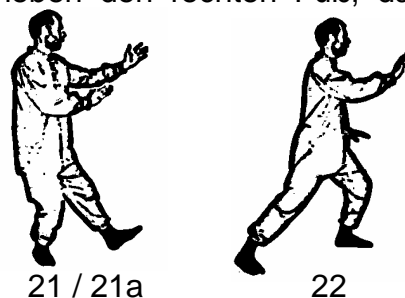
### 10. Shou Hui Pipa *Die Laute spielen* W 13

Das Gewicht ganz vor, rechten Fuß nach innen ziehen und auf das rechte Bein in den *Leeren Stand* (mit aufgesetzter Ferse) sinken. Dabei die Arme heben, linker Arm leicht gestreckt nach vorne, Hand etwa auf Schulterhöhe, Handfläche weist nach rechts. Den rechten Arm so anwinkeln, dass die rechte Hand zum linken Ellenbogen weist.



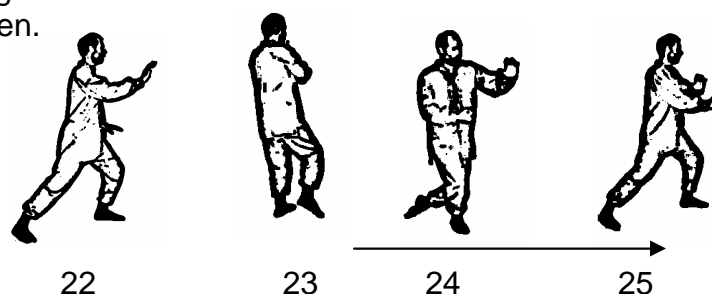
### 11. Zuo Lou Xi Ao Bu *Links Kniestreifen und gedrehter Schritt (stoßen)* W

Wischende Blocks mit links/rechts/links, linken Fuß beim dritten wischenden Block zurück holen neben den rechten Fuß, dann ausführen wie unter 9. beschrieben.



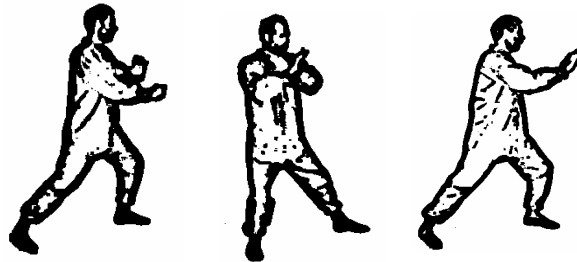
### 12. Jing Bu Ban Lan Chui *Schritt vor, ableiten, umlenken und Fauststoß* W 14

Gewicht zurück auf das rechte Bein, linken Fuß aufdrehen, Gewicht auf links und einen Schritt vor ausführen (wie ein Bogenschritt, jedoch wird der rechte Fuß im 45° geöffneten Winkel nach vorne abgesetzt). Zugleich bildet die rechte Hand eine lose Faust und wird zur linken Hüfte geführt, die linke Hand steigt an der linken Seite auf. Das Gewicht ganz auf rechtes Bein und einen Bogenschritt mit links vor, zugleich die rechte Faust in einem Bogen zur rechten Hüfte ziehen und mit der linken Hand einen Block diagonal von oben links nach vorne rechts (ableiten und umlenken). Während nun mit dem Bogenschritt das Gewicht wieder auf links gebracht wird mit der Taillendrehung einen Fauststoß mit rechts unter der linken Handfläche nach vorne ausführen.



**13. Ru Feng Si Bi** *Als ob man eine Tür verschließt (Hände zurückziehen und stoßen)* **W 15**

Das Gewicht mit Taillendrehung zurückverlagern und die rechte Faust auflösen und linke Hand unter den rechten Ellenbogen führen, dann die rechte Hand (mit der Taillendrehung) zurückziehen bis sich die Hände vor der Brust kreuzen. Nun wieder mit Taillendrehung das Gewicht vor und mit den Händen stoßen, die Endposition entspricht dem **An** aus **Lan Que Wei** (siehe 4.13).



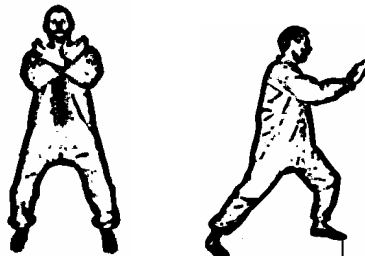
25

26

27

**14. Shizi Shou** *Die Hände kreuzen* **N 16**

Das Gewicht zurückverlagern, linken Fuß eindrehen (Zehen in Richtung Norden), Gewicht auf linkes Bein und rechtes Bein so setzen, das ein schulterbreiter Parallelstand eingenommen wird. Zugleich mit den Armen einen weiten Bogen nach außen, unten und innen beschreiben bis vor der Brust die Hände gekreuzt sind.



28

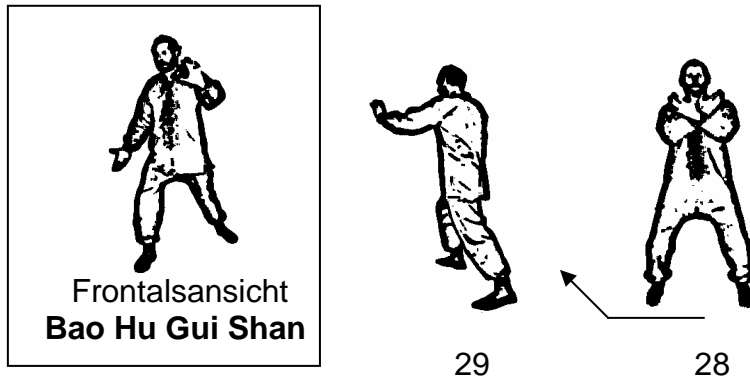
27

*Anmerkung: An dieser Stelle endet der erste Abschnitt der 37er-Form. Selbstverständlich können die einzelnen Abschnitte für sich geübt werden. Ggf. empfiehlt es sich sogar, zunächst ein Drittel der Form zu üben und mit dem zweiten Drittel erst zu beginnen, wenn der Ablauf hinreichend verankert ist da die 37er Form recht komplex ist und auch vom Umfang her einige Ansprüche stellt.*

## 2. Abschnitt

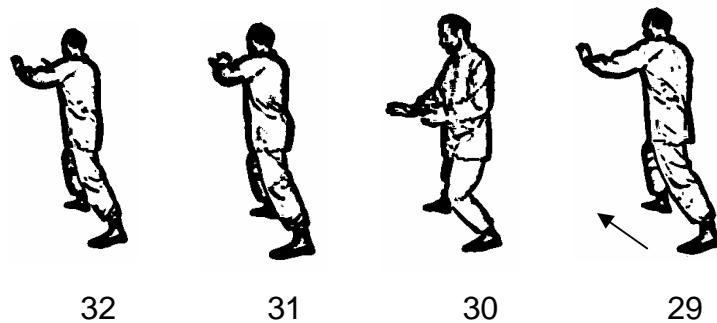
### 15. Bao Hu Gui Shan *Den Tiger umarmen, zum Berg zurückkehren* SO 17

Das Gewicht auf das linke Bein verlagern und mit einer Körperdrehung einen Bogenschritt in Richtung „Südosten“ ausführen, dabei das Hände Kreuzen durch ein leichtes Absenken und Auseinandernehmen der Hände auflösen, dann mit der Körperdrehung und der Gewichtsverlagerung auf das vordere rechte Bein eine Bewegung wie **Lou Xi Ao Bu** (siehe 9. und 11.) ausführen. Am Ende der Bewegung der rechten Hand über das rechte Knie jedoch die Handfläche nach oben drehen.



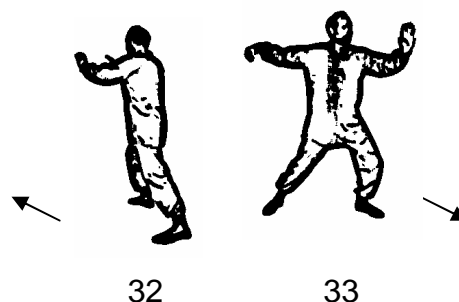
### 16. Lan Que Wei *Den Sperling am Schwanz fassen* SO

Im Bogenstand Richtung „Südost“ bleiben, zunächst die rechte Hand nach oben führen und die linke Hand drehen (Handfläche schräg nach oben). Dann **Lü, Ji** und **An** (*Zurückrollen, drücken und stoßen*) wie unter 4. 8-13 beschrieben ausführen



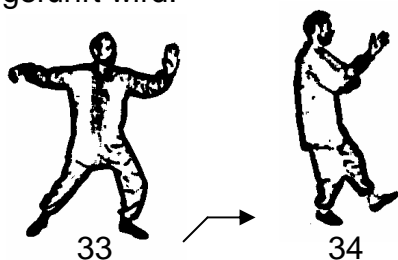
### 17. Xie Dan Bian *Diagonale (einfache) Peitsche* NW

Die *Diagonale Peitsche* wird ausgeführt wie unter 5. beschrieben. Da das vorangegangene Bild in Richtung „Südost“ ausgeführt wurde ergibt sich nun die Peitsche in die Diagonale nach „Nordwest“



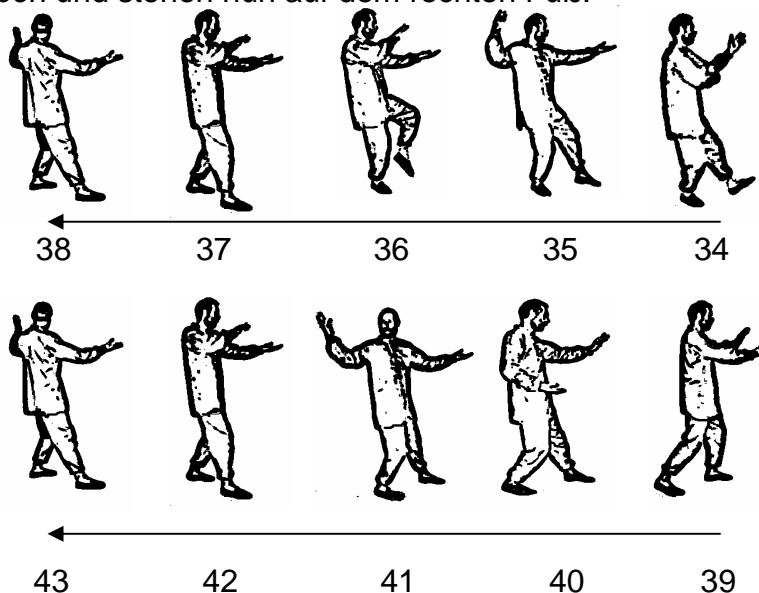
18. Zhou Di Kan Chui Faust unter den Ellenbogen W 18

Das Gewicht zurück verlagern, den linken Fuß nach links vorne führen und absetzen, das Gewicht nach vorne bringen, zugleich den linken Arm zurückziehen und mit der rechten Hand eine „Ohrfeige“ nach vorne schlagen. Nun das rechte Bein nach innen ziehen, in einen *Leeren Stand* zurücksinken (Gewicht rechts, linker Fuß auf der Ferse abgesetzt), den linken Arm leicht strecken (einen Stich mit der linken Hand nach vorne oben führen, Handfläche weist nach rechts) und mit der rechten Hand eine Faust bilden, die unter den linken Ellenbogen geführt wird.



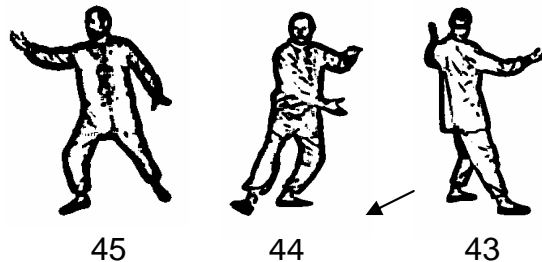
19. (Zuo / You) Dao Juan Hong (links / rechts) Zurückweichen und den Affen vertreiben W (Bewegungsrichtung ist jedoch O) 19 – 20

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) und den Blick nach hinten über die Handfläche richten, linke Handfläche ebenfalls nach oben drehen. Den linken Fuß in einer geraden Linie nach hinten führen und 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 zurückweichen und den Affen vertreiben* wiederholt. Wir haben am Ende also insgesamt dreimal *den Affen vertreiben* und stehen nun auf dem rechten Fuß.



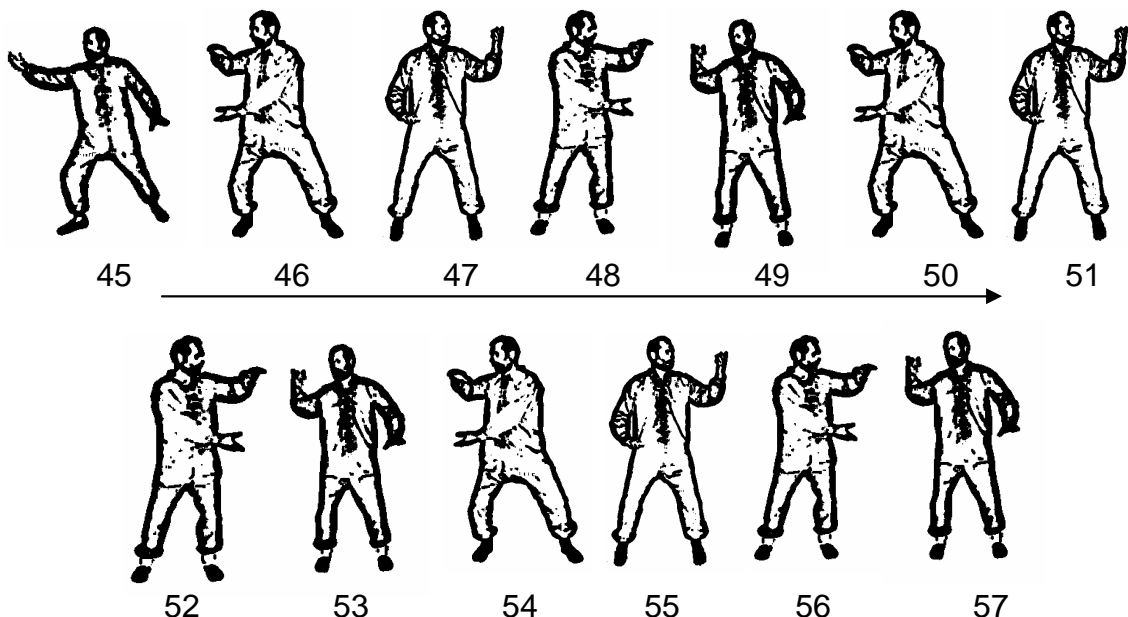
**20. Xie Fei Shi Diagonales Fliegen NO 21**

Nach dem 3. „den Affen vertreiben“ das Gewicht auf dem linken Bein lassen und die Hände zu einem „Ball halten“ an der linken Körperseite zusammenführen. Nun eine Körperdrehung nach rechts ausführen und den rechten Fuß in Richtung Nord-Ost absetzen. Zugleich mit der Körperdrehung und Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein den hinteren Fuß eindrehen und mit den Armen eine Bewegung ähnlich wie „hebende Abwehr rechts“ ausführen, also die rechte Hand nach oben vorne rechts (Nord – Ost) aufsteigen und die linke Hand neben die Hüfte sinken lassen.



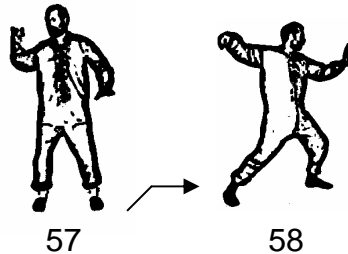
**21. Yun Shou Die Hände wie Wolken bewegen N (Bewegungsrichtung ist W) 22 – 23**

Das Gewicht ganz auf rechts, auf der rechten Körperseite einen Ball halten, (rechte Hand oben, 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 heranziehen 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.



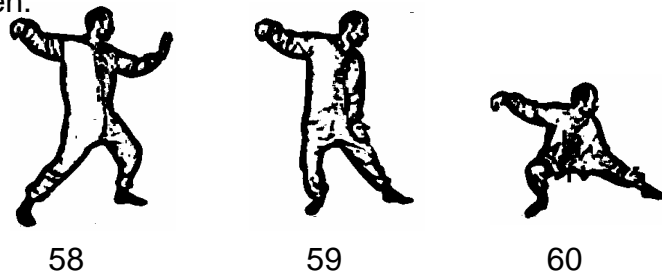
22. **Dan Bian Einfache Peitsche W**

Wenn nach dem „Hände wie Wolken bewegen“ das Gewicht wieder auf dem rechten Bein ist, dann mit der rechten Hand die Hakenhand bilden, mit linkem Bein einen Bogenschritt in Richtung Westen ausführen. Bei der Gewichtsverlagerung und Taillendrehung nach vorn den hinteren rechten Fuß eindrehen und mit dem linken Arm einen Block vor den Körper führen (Vergleiche auch 5.)



23. **Dan Bian Xia She Tiefe einfache Peitsche (gehockte Peitsche) W 24**

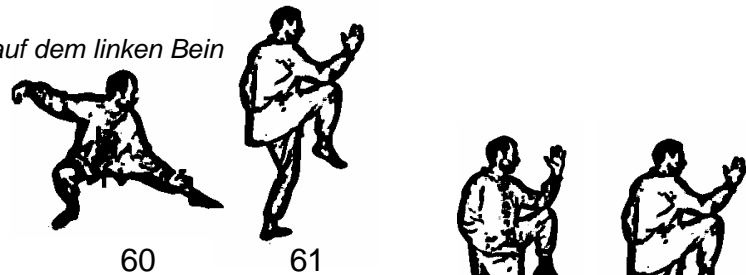
Die Hakenhand beibehalten, den hinteren Fuß weit aufdrehen und das Gewicht nach hinten verlagern und tief nach unten sinken, also in eine gehockte Stellung gehen (der Rücken bleibt jedoch in sich gerade!). Zugleich fordere Hand zunächst im Kreisbogen zurückziehen und dann von unten nach vorne schieben.



24. **(You / Zuo) Jing Ji Du Li (rechts / links) Der goldene Hahn steht auf einem Bein W (jedoch mit rückwärtigem Schreiten Richtung O) 25 – 26**

Das Gewicht nach vorne bringen und aus der gehockten Position hochkommen. Dabei den rechten Arm zur Hüfte sinken lassen und drehen (bis Handrücken zum Boden weist). Vorderen Fuß aufdrehen, hinteren Fuß eindrehen und das Gewicht ganz auf das linke Bein bringen, rechtes Knie hochziehen und rechte Hand zu einem Block über das Knie bringen. Linke Hand sinkt neben die Hüfte, „der goldenen Hahn steht auf dem linken Bein“. Nun mit rechtem Bein einen Schritt zurück (Fuß 45° geöffnet absetzen) und spiegelbildlich die Position zur anderen Seite einnehmen.

*Der goldenen Hahn steht auf dem linken Bein*



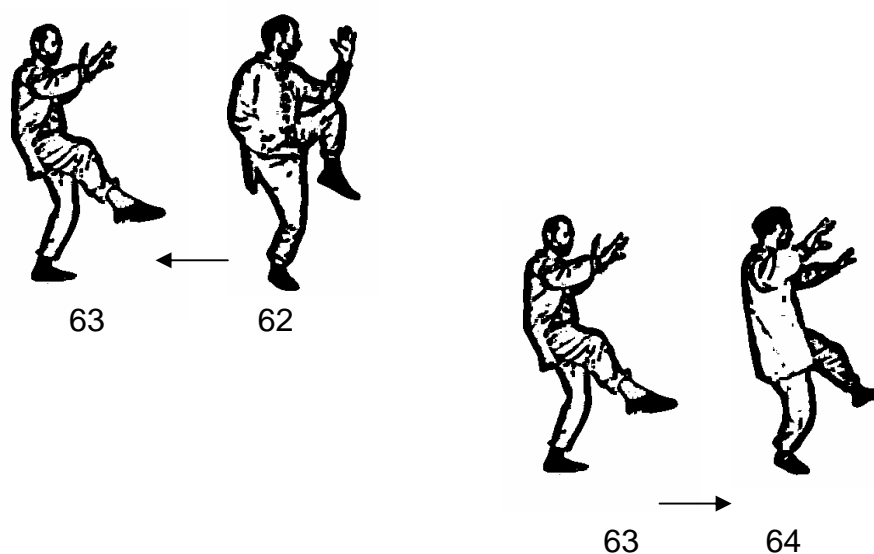
*Der goldenen Hahn steht auf dem rechten Bein*

62 ← 61

**25. (Yuo / Zuo) Fen Jiao Fußkick mit rechts / links NW / SW (jedoch mit Rückwärtsschritt Richtung O und anschließendem Vorwärtsschritt Richtung W) 27 – 28**

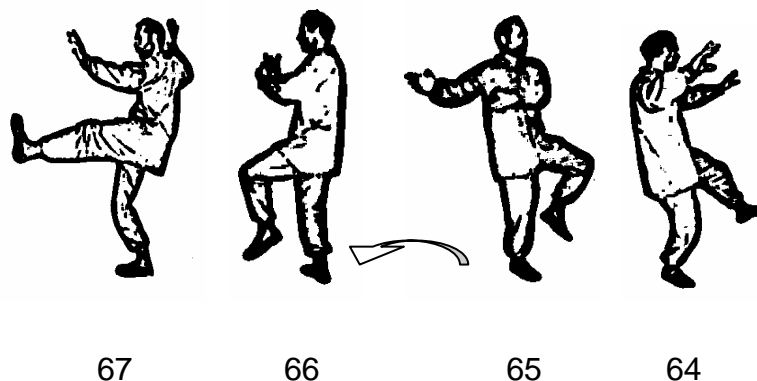
Den linken Fuß 45 ° geöffnet zurücksetzen, eine „scherende“ Bewegung mit den Händen vor der Brust ausführen, dann die Taille nach links drehen und mit der linken Hand einen Bogen nach unten, hinten und wieder nach vorne beschreiben, die Taille zurückdrehen und die Hände vor der Brust kreuzen, das rechte Knie hochziehen, die Arme nach links und schräg vorne rechts öffnen bzw. „ausbreiten“ und einen Tritt mit gestreckten Fuß in Richtung Nord – West ausführen, „Fußkick mit rechts“.

Nun rechten Fuß 45° geöffnet nach vorne absetzen und spiegelbildlich mit Armen und linkem Bein den gleichen Bewegungsablauf, „Fußkick mit links“.



**26. Zhuan Shen Deng Jiao Körperdrehung und Fersenkick O 29**

Das linke Knie nach dem Tritt gehoben halten, Arme und Körper leicht nach rechts drehen (zum „Schwung“ holen) und auf der Ferse eine 180° Drehung linksherum (nach Osten). Mit der Drehung die Arme vor der Brust kreuzen und einen *Fersenkick* ausführen, also Arme ausbreiten und einen geraden Tritt nach vorne ausführen, bei dem die Zehen zum Körper hin angezogen sind.

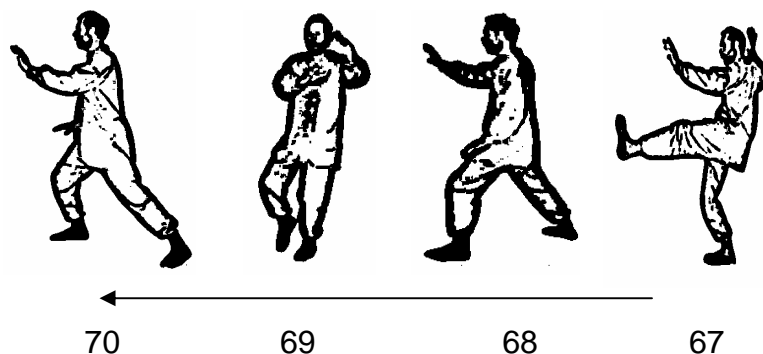




**27. Zuo / You Lou Xi Ao Bu Links / rechts Kniestreifen und gedrehter Schritt (stoßen) O 30**

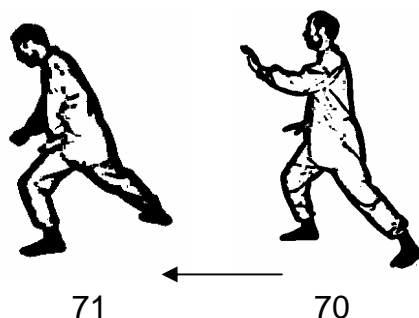
Direkt aus dem Tritt heraus in einen Bogenschritt mit dem linken Bein vor und mit Taillendrehung das *Knie streifen links* (wie 9.)

Dann zurückpendeln, linken Fuß aufdrehen, linken Arm seitlich anheben und rechte Hand vor den linken Ellenbogen führen. Bogenschritt mit rechts vor und spiegelbildlich *das Knie streifen rechts* ausführen.



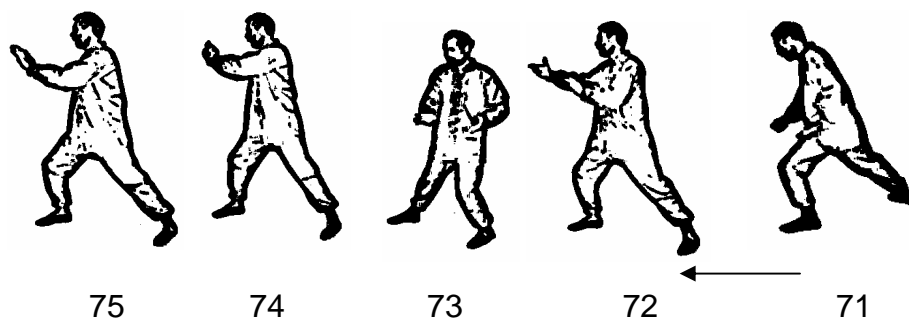
**28. Jing Bu Zai Chui Schritt vor und tiefer Fausstoß O 31**

Gewicht zurück, rechten Fuß aufdrehen und einen Bogenschritt mit links vor, während der Taillendrehung und Gewichtsverlagerung nach vorne mit der linken Hand über das Knie streifen und mit der rechten Hand eine Faust formen und einen Stoß nach vorne unten ausführen, den Oberkörper dabei vorbeugen aber in sich gerade lassen.



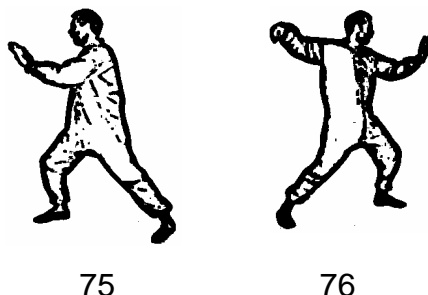
**29. Jing Bu Lan Que Wei Schritt vor und den Sperling am Schwanz fassen O**

Gewicht zurück, linken Fuß 45° aufdrehen und einen Bogenschritt vor, mit der Gewichtsverlagerung nach vorne und Taillendrehung eine hebende Abwehr mit rechts (*Peng*) und mit *Lü, Ji* und *An* „den Sperling am Schwanz fassen“ wie unter 4. beschrieben.



### 30. Dan Bian Einfache Peitsche W

Aus **An** die einfache Peitsche wie unter 5. beschrieben ausführen.

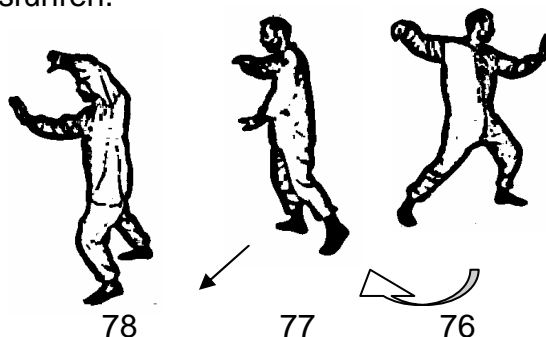


## 3. Abschnitt

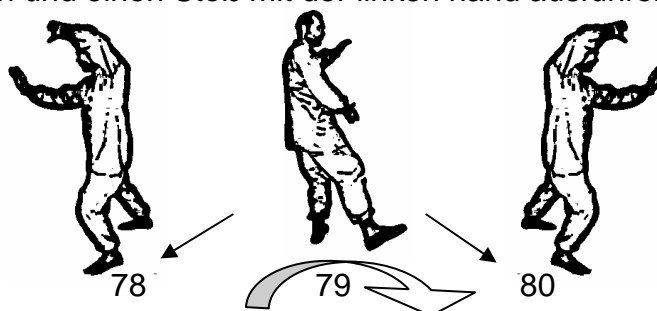
### 31. Ju Nu Chuan Suo Schöne Frau am Webstuhl NO / NW / SW / SO 32 -33

*Schöne Frau am Webstuhl* wird 4 mal ausgeführt (zweimal links, zweimal rechts), und zwar jeweils in die vier Diagonalen Ecken.

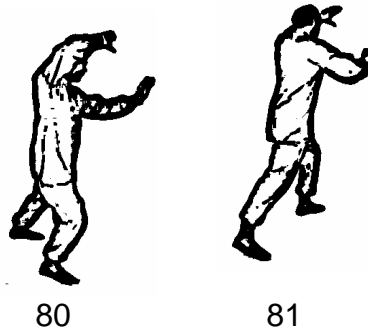
1. Richtung Nord – Ost: Aus der *einfachen Peitsche*: Gewicht zurück, linken Fuß eindrehen, Gewicht auf links und einen Ball vor dem Körper halten, rechte Hand oben, linke Hand unten. Nun Körper rechts herum drehen und den rechten Fuß in Richtung Osten absetzen, mit dem linken Fuß einen Schritt in Richtung Nord – Ost ausführen (70 % Gewicht vorne) und dabei den linken Arm zu einem Block aufsteigen lassen und mit der rechten Hand einen Stoß in Schulterhöhe ausführen.



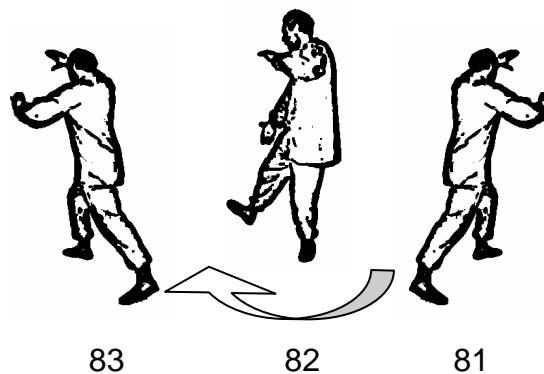
2. Richtung Nord – West: Gewicht zurückverlagern, linken Fuß stark eindrehen und wieder einen Ball halten, jetzt linke Hand oben und rechte unten. Gewicht nun auf links verlagern und eine weite Körperdrehung (270°) rechtsherum ausführen und den rechten Fuß in Richtung Nord – West absetzen und das Gewicht 70 % nach vorne verlagern. Dabei den hinteren Fuß eindrehen (bis die Zehen etwa in Richtung Westen weiden) und den rechten Arm zum Block aufsteigen lassen und einen Stoß mit der linken hand ausführen.



3. Richtung Süd – West: Gewicht ganz zurück auf das linke Bein, einen Ball halten, rechte Hand oben, linke Hand unten. Mit dem Rechten Fuß einen Übersetzschrift ausführen und den Fuß mit den Zehen in Richtung Westen absetzen, das Gewicht auf rechts bringen und den linken Fuß mit den Zehen in Richtung Süd – West setzen. Das Gewicht 70% nach vorne bringen und mit der linken Hand einen Block nach oben ausführen und mit rechts einen Stoß ausführen.

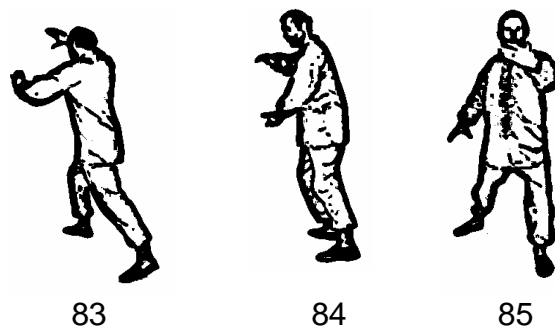


4. Richtung Süd – Ost: Gewicht ganz zurück auf rechts, linken Fuß weit eindrehen, Gewicht ganz auf links, einen Ball halten, linke Hand oben und rechte unten. Nun rechtsherum eine weite Drehung ausführen und den rechten Fuß in Richtung Süd – Ost absetzen und die vierte *Schöne Frau am Webstuhl* ausführen wie oben beschrieben.

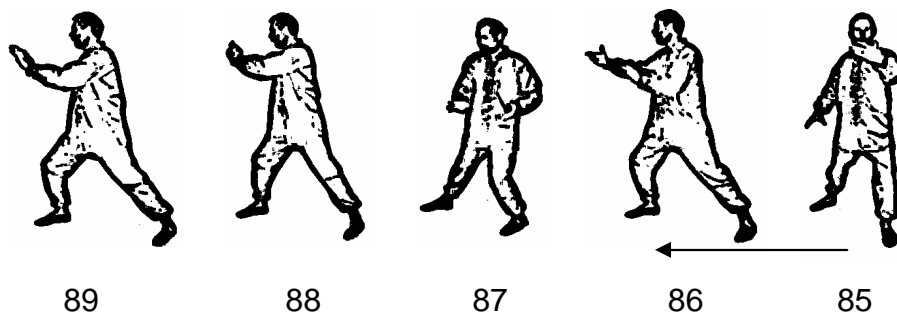


**32. Zuo Peng Hebende Abwehr mit links N**

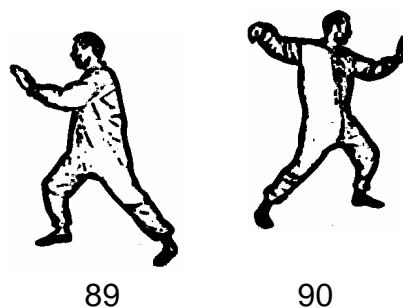
Das Gewicht ganz auf rechts, linkes Bein zum rechten heranholen, einen Ball halten, linke Hand unten und rechte oben. Nun einen Bogenschritt in Richtung Norden und eine hebende Abwehr wie unter 3. beschrieben.



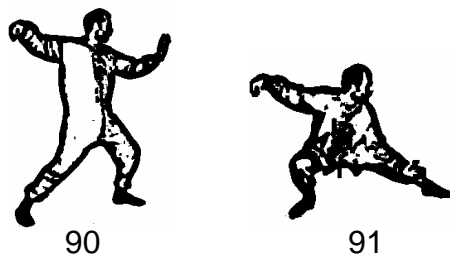
33. You Lan Que Wei Den Sperling am Schwanz fassen rechts O  
 Es folgt die Bewegungsabfolge wie unter 4. beschrieben.



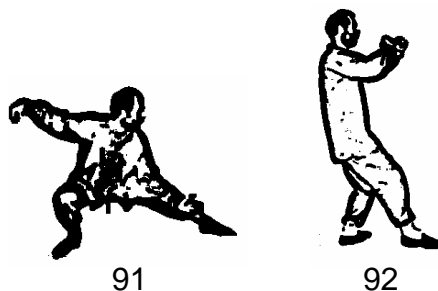
34. Dan Bian Einfache Peitsche W  
 Es folgt die *Peitsche* wie unter 5. beschrieben.



35. Dan Bian Xia She Tiefe einfache Peitsche W  
 Es wird die gehockte *tiefe Peitsche* wie unter 22. beschrieben ausgeführt

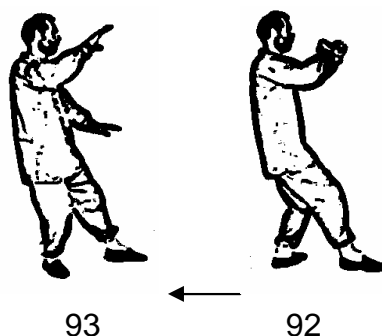


36. Shang Bu Qi Xing Stoß zu den sieben Sternen W 34  
 Aus der gehockten Position das Gewicht nach vorne bringen, den hinteren Fuß eindrehen, Gewicht leicht zurück, vorderen Fuß aufdrehen und das Gewicht ganz auf den vorderen Fuß (links) bringen und den rechten Fuß unbelastet vorsetzen in einen *leeren Schritt*. Dabei die Hände vor dem Körper mit lose geballten Fäusten kreuzen (linke Hand vor der Brust, rechte vor der linken und Handrücken bzw. Knöchel nach oben).



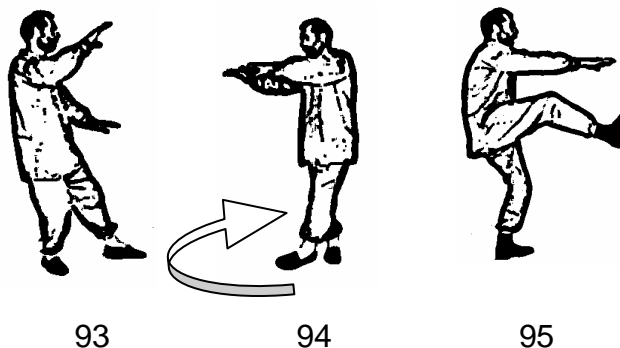
**37. Tui Bu Kua Hu Zurückschreiten um den Tiger zu reiten W 35**

Den rechten Fuß zurücksetzen und in einen *leeren Schritt* mit dem Gewicht auf dem rechten Bein zurücksinken. Dabei den Körper nach rechts drehen, Fäuste auflösen und die rechte Hand in einem Bogen nach unten hinten und weiter nach oben führen und den Körper wieder zurückdrehen. Die linke Hand sinkt vor den Oberschenkel. In der Endposition ist dieses Bild dem „*Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus*“ ähnlich.



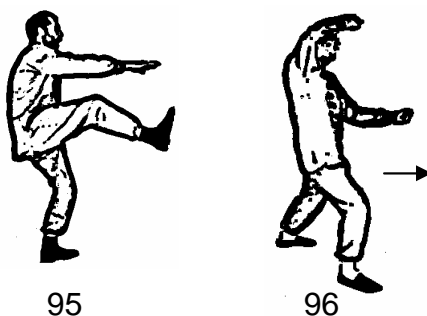
**38. Zhuan Shen Bai Lian Tui Körperdrehung und Lotuskick W 36**

Die Arme auf Schulterhöhe lose strecken, den linken Fuß in weitem Schwung herum setzen, eine 360° - Drehung rechtsherum ausführen und in einen *leeren Schritt* mit Gewicht auf dem linken Bein sinken. Nun mit dem rechten Fuß einen bogenförmigen Fußtritt ausführen, der rechte Fuß schwingt an der linken Körperseite hoch, streift die ausgestreckten Hände und sinkt auf der rechten Seite wieder nach unten.



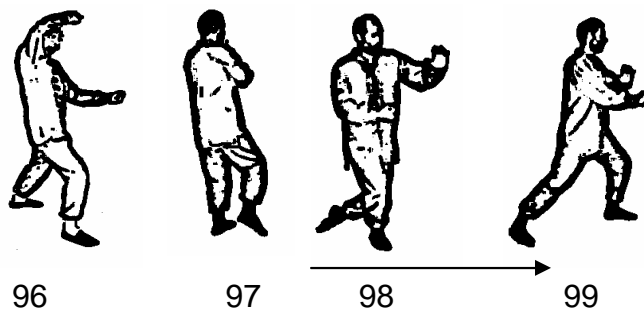
**39. Wang Gong She Hu Den Bogen spannen, auf den Tiger schießen W 37**

Mit dem rechten Fuß einen Schritt vor in die Diagonale (also 45° geöffnet bzw. in Richtung Nord – Ost absetzen), das Gewicht zu 70% auf den rechts bringen, lose Fäuste bilden und mit der rechten Faust einen Block ausführen während die linke Faust in Bauchhöhe nach vorne (in Richtung Osten) stößt. Der Körper weist jetzt aber nicht in die Diagonale, sondern nach Osten!



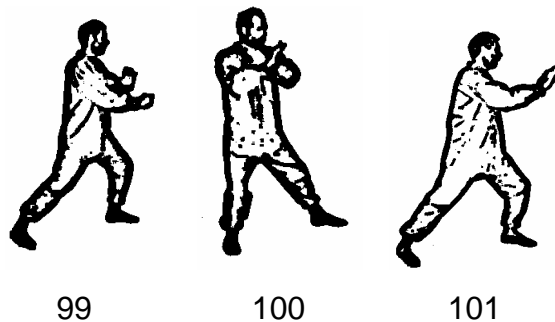
**40. Jing Bu Ban Lan Chui Schritt vor, ableiten, umlenken und mit der Faust stoßen W**

Es erfolgt eine Wiederholung wie zum Ende des 1. Abschnittes unter 12. beschrieben.



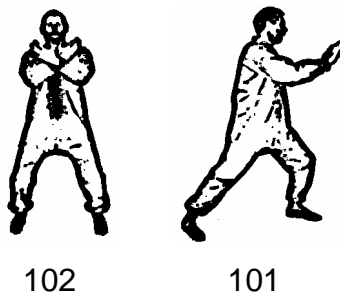
**41. Ru Feng Si Bi Als ob man eine Tür verschließt W**

Es erfolgt eine Wiederholung wie zum Ende des 1. Abschnittes unter 13. beschrieben.



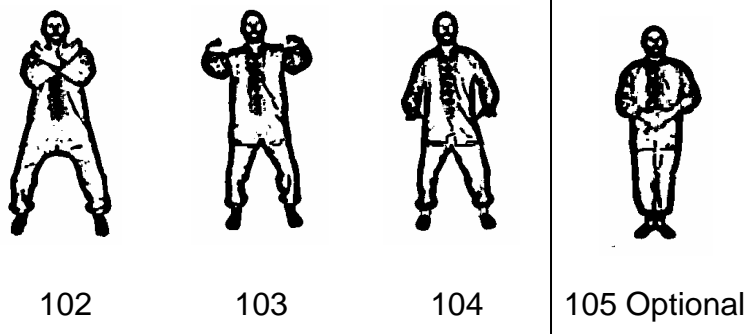
**42. Shizi Shou Dione Hände kreuzen N**

Es erfolgt eine Wiederholung wie zum Ende des 1. Abschnittes unter 14. beschrieben.



**43. Shou Shi Beenden (Arme heben und senken) N**

Zum Abschluss werden Arme wie am Beginn (2.) auf Schulterhöhe gehoben und wieder gesenkt, beim Senken die Beine Strecken (und ggf. in den Adlerstand zurückkehren).



## 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“  
*Falke 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 *Nigel Sutton*, *Frieder Anders* und *Foen Tjoen 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](mailto:info@kreativ-buero.de)  
[www.kreativ-buero.de](http://www.kreativ-buero.de)

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.