



# 太極拳

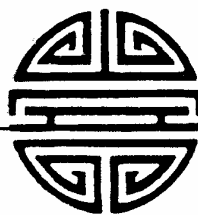
## TAI CHI CHUAN

11 er

Seminarform

nach

Thomas Tanke



## **Die 11er- Form**

Diese Sequenz ist keine traditionelle Form. Sie ist eine kurze vom Autor zusammengestellte Übungsreihe im Yang – Stil.

Sie ist zum Einstieg bzw. für eine zeitlich begrenzte Unterrichtseinheit konzipiert und kann in einem intensiven Seminar / Workshop vollständig vermittelt werden.

Diese Kurzform beinhaltet bereits wesentliche Elemente zur Übung des Tai Chi und seiner Prinzipien (Taillendrehung, Wechsel zwischen Fülle und Leere). Sie kann beliebig wiederholt, ergänzt und kombiniert werden.

Die 11er Seminar-Form ist so aufgebaut, dass sie eine gute Grundlage für das Erlernen der weiteren Formen im Yang Stil bildet.

Die vorliegende Beschreibung des Ablaufes und der Bewegungsausführung der Form ist nicht geeignet, diese ohne Grundkenntnisse zu erlernen. Sie ist vorrangig für Anfänger zur Nachbereitung und Vertiefung ihrer in Seminaren bzw. Kursen erworbenen Grundkenntnisse gedacht.

### **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)

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

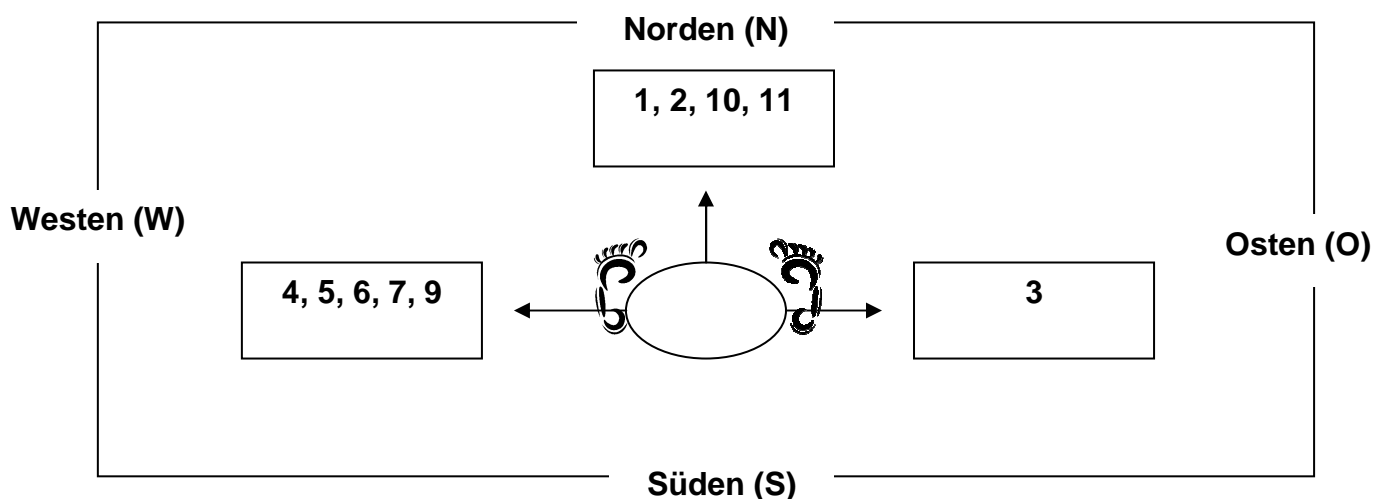
Die Darstellung der Übungen ist nach bestem Wissen und Gewissen erfolgt. Der Autor lehnt jedwede Haftung für etwaige Folgen, die sich aus dem Gebrauch der Übungsanleitung ergeben können (wie etwa Gesundheitsschäden aufgrund unzureichender Übungssorgfalt) ab.

## Hinweis zur Ablaufbeschreibung

Als Hilfestellung um die Bewegungsabfolge und ihre Richtungen erkennen zu können sind in der Beschreibung die einzelnen grafischen Darstellungen durchlaufend nummeriert und verlaufen je nach Bewegungsrichtung von links nach rechts oder von rechts nach links. Die jeweils letzte Position der Bilder (Figuren) ist zugleich die erste des Folgebildes. Folglich beginnt jede neue Figur mit der gleichen Nummer mit der die letzte vorangegangene Figur aufhört.

Zudem sind zur Orientierung dort Pfeile eingezeichnet wo Schrittkombinationen bzw. -folgen oder Drehungen vorkommen. Dort wo keine Pfeile eingezeichnet sind ändert sich die Standposition nicht (z. B. *Sperling am Schwanz fassen*, siehe Bilder 7 und 8) oder es folgt nur ein Wechsel vom *Bogenstand* in den *Leeren Stand* (z. B. *Einfache Peitsche / Pferd Zügel*, siehe Bild 12).

Eine weitere Orientierung bietet die Richtungsangabe anhand der Ausgangsposition „Nord“. In dieser Form erfolgen die Bewegungen nur nach „Nord“, „West“ und „Ost“, (also auch nicht in die Diagonalen!). Die Angaben beziehen sich auf die Aktions- bzw. Blickrichtung (also nicht unbedingt auf die Bewegungsrichtung, vergl. das Rückwärtsschreiten bei **Dao Juan Hong**, „*Den Affen vertreiben*“).



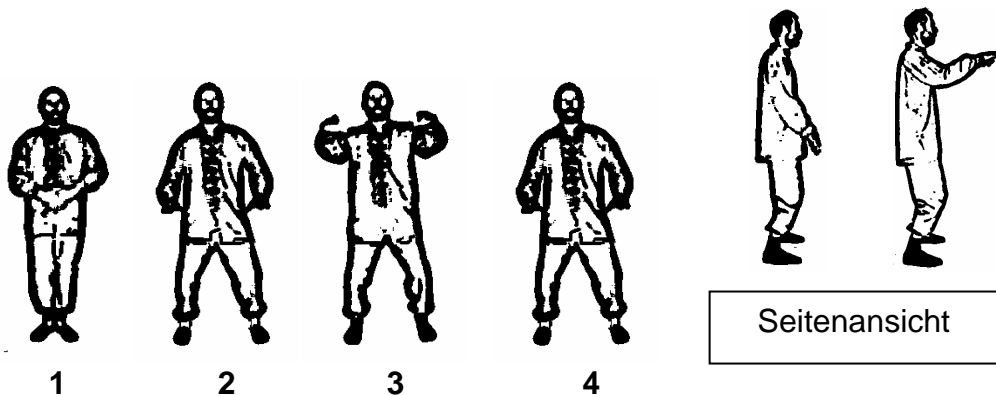
1. **Qi Shi Beginn**, das Qi wecken ( Richtung → **N**)
2. **Zuo Peng Hebende Abwehr** (mit links, nach **N**)
3. **Lan Que Wei Den Sperling am Schwanz fassen**, hebende Abwehr mit rechts, Zurückrollen, Schubsen, Stoßen (nach **O**)
4. **Zuo Peng Hebende Abwehr** (mit links, nach **W**)
5. **Bai He Liang Chi Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus** (nach **W**)
6. **Lou Xi Ao Bu Kniestreifen und stoßen** (3 x, links, rechts, links) (nach **W**)
7. **Shoz Hui Pipa Die Laute spielen** (nach **W**)
8. **Dao Juan Hong Den Affen vertreiben** (nach **W**, 4 x mit Rückwärtsschritten mit Bewegungsrichtung **O**)
9. **Zuo Lan Que Wei Den Sperling am Schwanz fassen** - hebende Abwehr mit links, Zurückrollen, Schubsen, Stoßen (nach **W**)
10. **Shizi Shou Hände kreuzen** (nach **N**)
11. **Shou Shi Beenden** (Arme heben und senken und in die Ausgangsstellung zurückkehren, **N**)

## Ablauf 11er Seminarform

im Yang Stil nach T. Tamke

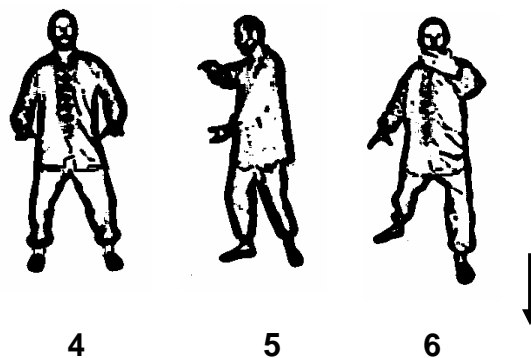
### 1. Qi Shi (Der Beginn, das Qi wecken) N:

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 Peng (Hebende Abwehr mit links) N:

Gewicht leicht nach links, rechten Fuß ca 45° aufdr ehen, Gewicht nach rechts und einen Bogenschritt vor mit hebender Abwehr links („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)



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

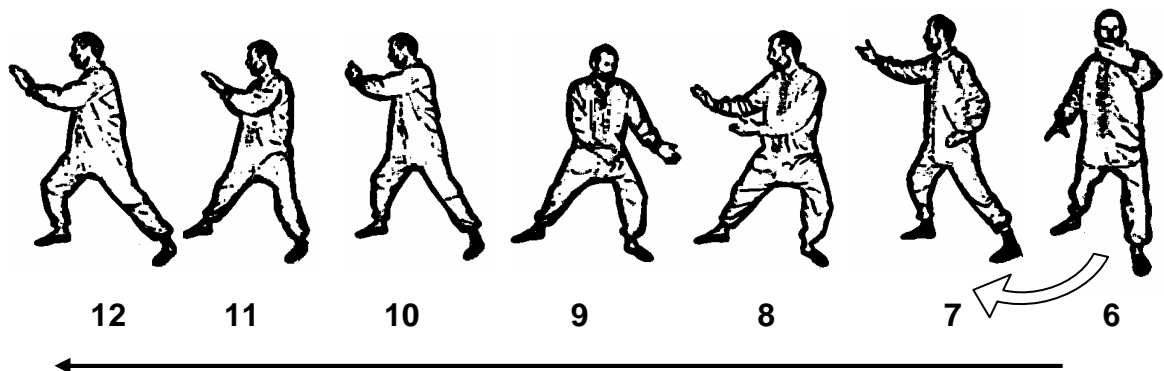
Das folgende Bild setzt sich aus vier Bewegungen im Bogenstand zusammen, **Peng** hebende Abwehr, **Lü** zurückrollen, **Ji** drücken und **An** stoßen. Wir beginnen, indem wir auf der linken Körperseite einen Ball halten, linke Hand oben, rechte Hand unten. Der rechte Fuß ist unbelastet neben dem linken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

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

**Lü:** Es folgt das „Zurückrollen“ indem zunächst die linke Hand nach oben vorne zur rechten Hand geführt wird. Dann die Handflächen so drehen, dass die rechte Handfläche zum Boden und die linke 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 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. 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.



**An**



**Ji**



**Lü**



**Peng**



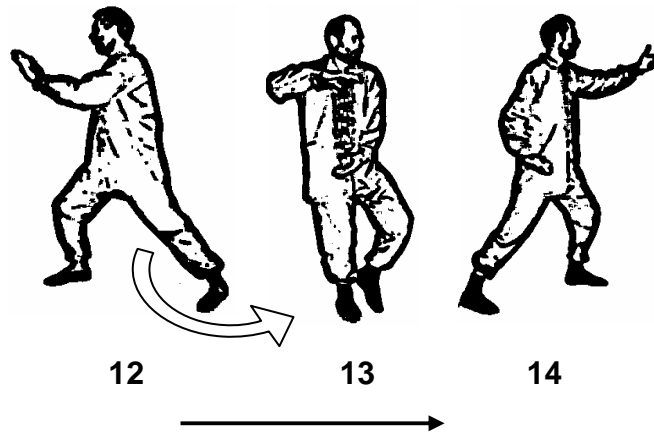
Anmerkung: Bei der hebenden Abwehr mit rechts (**Peng**) wird in manchen Schulen der linke Arm bzw. die linke Hand nicht zur Hüfte gesenkt, sondern bleibt das Herz schützend vor der Brust. Siehe Bild rechts:



Frontalansichten von **Peng, Lü, Ji** und **An**

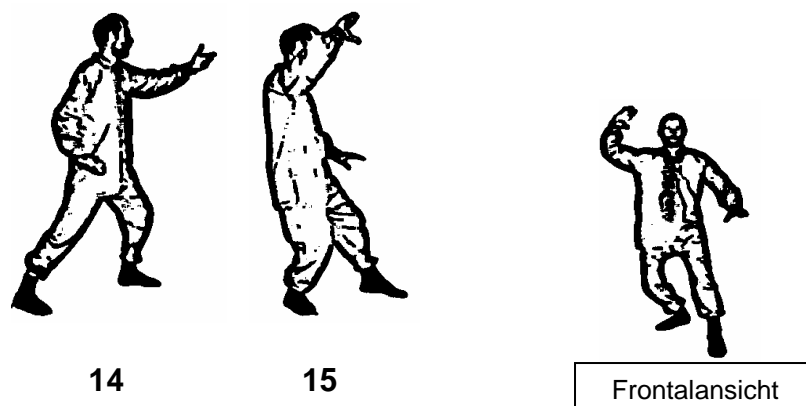
4. **Zou Peng (Hebende Abwehr mit links) W:**

Gewicht leicht nach links, rechten Fuß ca. 90° einreihen, Gewicht nach rechts, einen „Ball halten“ und einen Bogenschritt vor (rechten Fuß mit der Gewichtsverlagerung nach vorne nochmals ca. 45° ein drehen) und mit linkem Arm hebende Abwehr links („Mähne des Wildpferdes teilen links“), rechte Hand sinkt zur Hüfte. Wir blicken durch das Tiger Maul, das sich aus Daumen und Zeigefinger der linken Hand gebildet hat (Die Handfläche zeigt nach innen, ist also unserem Gesicht zugewandt)



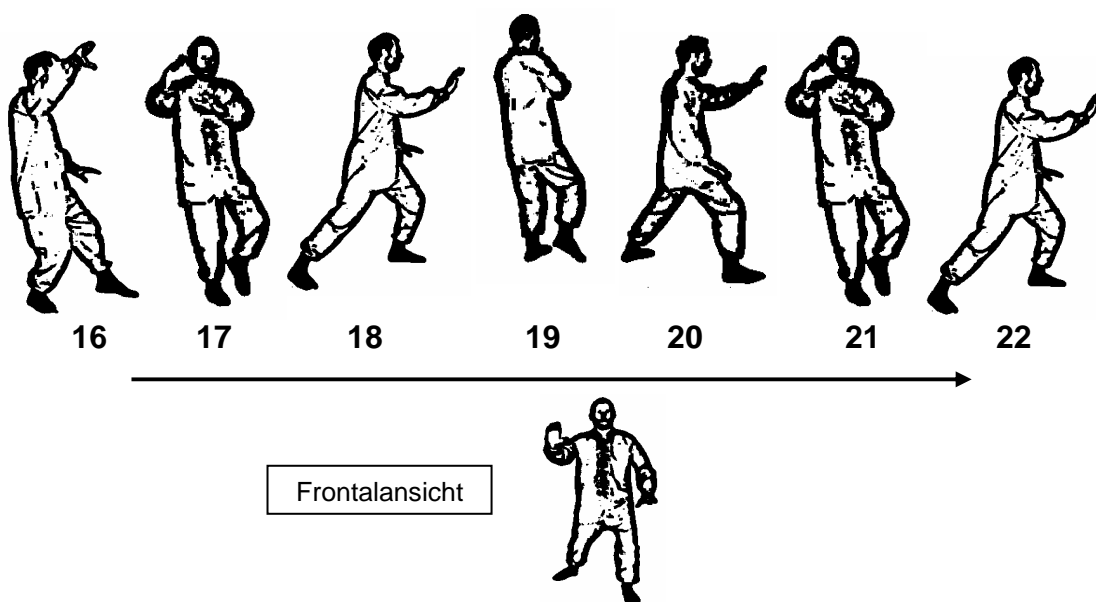
5. **Bai He Liang Chi (Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus) W:**

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.



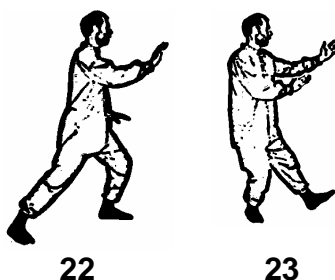
6. **Zuo / You Lou Xi Ao Bu** (*links / rechts Kniestreifen und gedrehter Schritt / stoßen*) **W:**

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*.



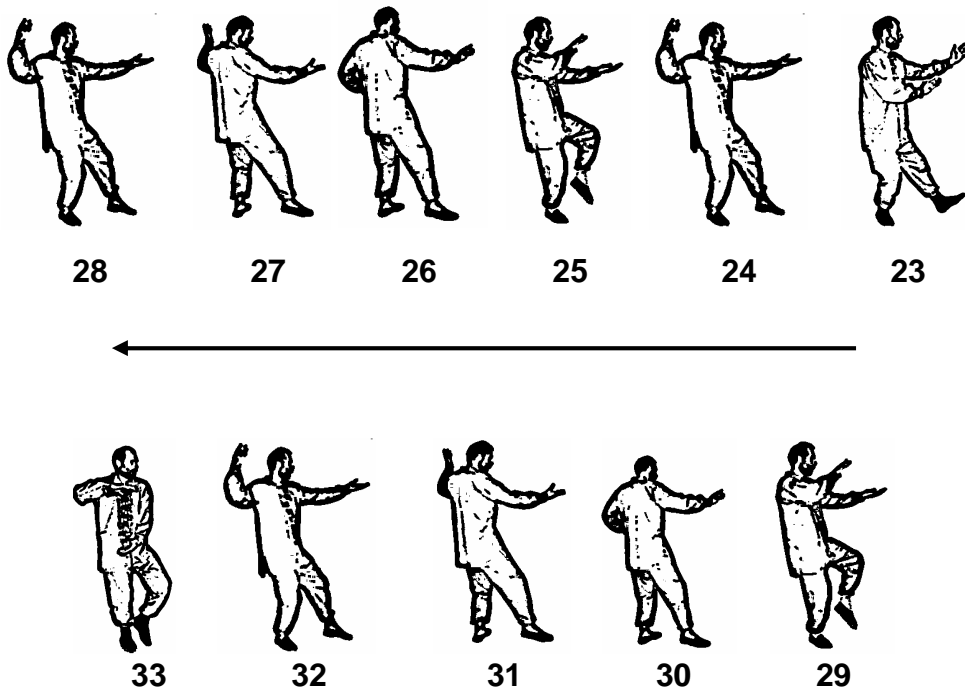
7. **Shou Hui Pipa** (*Die Laute spielen*) **W:**

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.



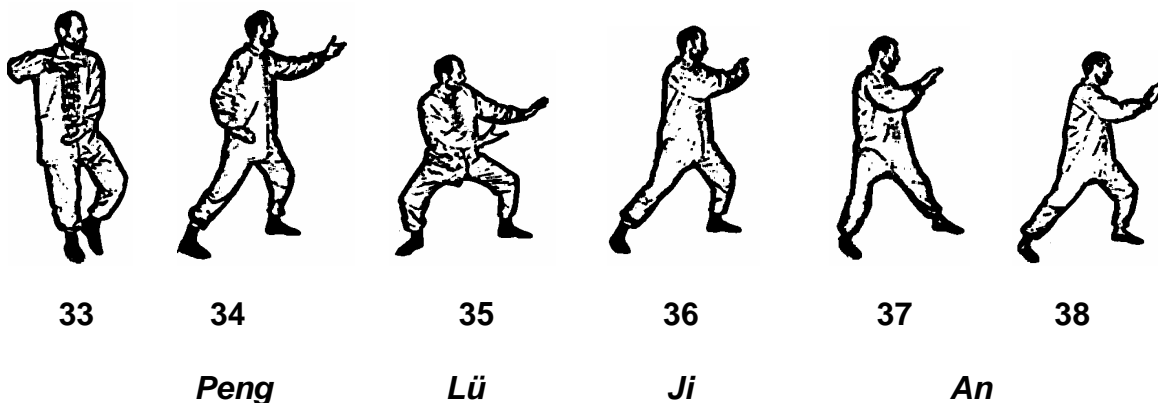
8. Zuo / You Dao Juan Hong (Links / rechts zurückweichen und den Affen vertreiben) W (Bewegungsrichtung nach O):

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 Gewichtverlagerung 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 vertrieben* und stehen nun auf dem rechten Fuß.



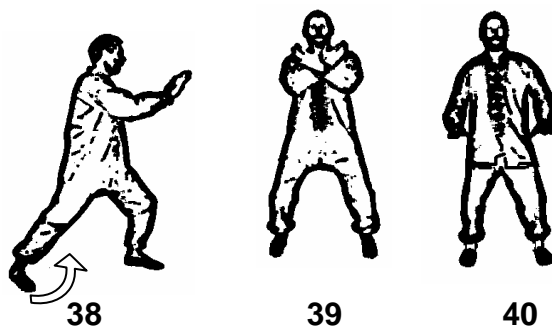
9. **Zuo Lan Que Wei** (*Links den Sperling am Schwanz fassen*) **W:**

Das Gewicht zurückverlagern, mit locker nach vorne gestreckten Armen nach links drehen (den rechten Fuß nach innen eindrehen), das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, den linken Fuß unbelastet neben den rechten Fuß bringen und einen Ball Halten, rechte Hand oben und linke Hand unten. Nun einen Bogenschritt nach links ausführen und die unter 3. beschriebene Bewegungsfolge spiegelbildlich nach links ausführen, also *hebende Abwehr mit rechts, Zurückrollen, Drücken* und *Stoßen*.



10. **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* zurückkehren und vor dem Körper die Hände kreuzen.



11. **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.

