

Tai Chi Chuan (Taijiquan)

Langform im Yang – Stil

Teil 1 „DI“, “Die Erde“

1. **You bei shi** / Beginn (Ausgangsstellung)
2. **Qi shi** / Den Oberkörper öffnen und schließen (Arme heben und senken)
3. **Zuo peng** / Abwehr nach links
4. **You peng** / Abwehr nach rechts
5. **Lan que wei** / „Den Sperling am Schwanz fassen“
Lu / Zurückrollen
Ji / Pressen
An / Zurückziehen und schubsen (stoßen, drücken)
6. **Dan bian** / Peitsche
7. **Ti shou shang shi** / Die Hände heben und den Fuß setzen
8. **Bai he liang chi** / Der weiße Kranich kühlt seine Flügel
9. (*Zuo*) **Lou xi yao bu** / Kniestreifen (links) und stoßen
9. **Shou hui pipa** / Die Laute spielen
10. (*Zuo*) **Lou xi yao bu** / Kniestreifen (links) und stoßen
11. (*You*) **Lou xi yao bu** / Kniestreifen (rechts) und stoßen
12. (*Zuo*) **Lou xi yao bu** / Kniestreifen (links) und stoßen

13. **Shou hui pipa** / Die Laute spielen
14. (Zou) **Lou xi yao bu** / Kniestreifen links und stoßen
15. **Jin bu, ban, lan, chui,** / Schritt vor, ablenken, abfangen und mit der Faust stoßen
16. **Ru feng si bi** / Zurückziehen und schubsen (stoßen)
17. **Shizi shou** / Hände kreuzen

Teil 2 „Ren“, „Der Mensch“

18. **Bao hu gui shan** / Den Tiger zum Berg tragen
19. **Lan que wei** / „Den Sperling am Schwanz fassen“
Lu / Zurückrollen
Ji / Pressen
An / Zurückziehen und schubsen (drücken, stoßen)
20. **Dan bian** / Diagonale Peitsche
21. **Zhou di kan chui** / Die Faust unter dem Ellenbogen
22. **Dao nian hou** / Den Affen abwehren (3 mal)
23. **Xie fei shi** / Diagonales Fliegen
24. **Ti shou shang shi** / Hände heben
25. **Bai he liang chi** / Der Kranich kühlt seine Flügel
26. (Zuo) **lou xi yao bu** / Kniestreifen links und stoßen
27. **Hai di zhen** / Die Nadel vom Meeresboden holen

28. ***Shan tong bei*** / Den Fächer falten (den Rücken wie einen Fächer öffnen)
29. ***Zhuan shen, chui*** / Drehung und Fausthieb
30. ***Jin bu, ban, lan, chui*** / Schritt vor, abfangen, umlenken und mit der Faust stoßen
31. ***Jin bu, you peng*** / Schritt vor und Abwehr nach rechts
32. ***Lan que wei*** / „Den Sperling am Schwanz fassen“
Lu / Zurückrollen
Ji / Pressen
An / Zurückziehen und schubsen (drücken, stoßen)
33. ***Dan bian*** / Peitsche
34. ***Yun shou*** / Die Hände wie Wolken bewegen (3 mal)
35. ***Dan Bian*** / Peitsche
36. ***Gao tan ma*** Das Pferd zügeln (hoher Schlag auf das Pferd)
37. ***You fen jiao*** / Fußtritt (Kick) mit rechts (45 Grad)
38. ***Zuo fen jiao*** / Fußtritt (Kick) mit links (45 Grad)
39. ***Zhuan chen, zuo deng jiao*** Drehung und Tritt mit der Ferse (Fersenkick) links
40. (*zuo*) ***Lou xi yao bu*** / Kniestreifen links und stoßen
41. (*you*) ***Lou xi yao bu*** / Kniestreifen rechts und stoßen
42. ***Jin bu, zai chui*** / Schritt vor und einen Fauststoß in die Erde pflanzen (Fauststoß nach unten)

43. **Zhuan shen, chui** / Drehung und Fauststoß
(auch: **Zhuan shen, bai she tu xin** / Die weiße Schlange zeigt ihre Zunge)
44. **Jin bu, ban, lan, chui** / Schritt vor, abfangen, umlenken und mit der Faust stoßen
45. **You deng jiao** / Tritt mit der Ferse (Fersenkick) rechts (45 Grad)
46. **Zuo da hu** / Den Tiger treffen links
47. **You da hu** / Den Tiger treffen rechts
48. **You deng jiao** / Tritt mit der Ferse (Fersenkick) rechts
49. **Shuang feng gua er** / Wind um die Ohren schagen
50. **Zuo deng jiao** / Tritt mit der Ferse (Fersenkick) links
51. **Zhuan shen, you deng jiao** / Drehung, Tritt mit der Ferse (Fersenkick) rechts
52. **Jin bu, ban, lan, chui** / Schritt vor, abfangen, umlenken und Fauststoß
53. **Ru feng si bi** / Zurückziehen und Drücken
54. **Shizi shou** / Die Hände kreuzen

Teil 3 „Tian“, „Der Himmel“

55. **Bao hu gui shan** / Den Tiger zum Berg tragen

56. **Lan que wei** / „Den Sperling am Schwanz fassen“
Lu / Zurückrollen
Ji / Pressen
An / Zurückziehen und schubsen (stoßen, drücken)
57. **Dan bian** / Diagonale Peitsche
58. (*You, zuo, you*) **Yema fen zong** / Mähne des Wildpferdes teilen (3 mal, rechts, links, rechts)
59. **Zuo peng** / Abwehr nach links
60. **You peng** / Abwehr nach rechts
61. **Lan que wei** / „Den Sperling am Schwanz fassen“
Lu / Zurückrollen
Ji / Pressen
An / Zurückziehen und drücken
62. **Dan bian** / Peitsche
63. **Yunü chuan suo** / Schöne Dame am Webstuhl (4 mal)
64. **Zuo peng** / Abwehr nach links
65. **You peng** / Abwehr nach rechts
66. **Lan que wei** / „Den Sperling am Schwanz fassen“
Lu / Zurückrollen
Ji / Pressen
An / Zurückziehen und drücken
67. **Dan Bian** / Peitsche
68. **Yun shou** / Die Hände wie Wolken bewegen (3 oder 5 mal)

69. **Dan bian** / Peitsche
70. **Dan bian xia shi** / Tiefe (hockende) Peitsche
71. **Zuo jin xiongji li** / Der goldene Fasan steht auf einem Bein links
72. **You jin xiongji li** / Der goldene Fasan steht auf einem Bein rechts
73. **Dao nian hou** / Den Affen abwehren (vertreiben), (3 mal)
74. **Xie fei shi** / Diagonales Fliegen
75. **Ti shou shang shi** / Die Hände heben und den Fuß setzen
76. **Bai e liang shi** / Der weiße Kranich kühlt seine Flügel (breitet seine Flügel aus)
77. **(Zuo) lou xi yao bu** / Kniestreifen links und stoßen
78. **Hai di zhen** / Die Nadel vom Meeresboden holen
79. **Shan tong bei** / Den Fächer falten (den Rücken wie einen Fächer öffnen)
80. **Zhuan shen, bai she tu xin** / Körperdrehung und die weiße Schlange zeigt ihre Zunge (Auch: **Zhuan shen, chui** / Fausthieb)
81. **Jin bu, ban, lan, chui** / Schritt vor, abfangen, umlenken und mit der Faust stoßen
82. **You peng** / Abwehr nach rechts

83. **Lan que wei** / „Den Sperling am Schwanz fassen“
Lu / Zurückrollen
Ji / Pressen
An / Zurückziehen und drücken
84. **Dan bian** / Peitsche
85. **Jun shou** / Die Hände wie Wolken bewegen (3 mal)
86. **Dan bian** / Peitsche
87. **Gao tan ma** / Das Pferd zügeln
88. **Ying mian zhang** / Die Handfläche trifft das Gesicht.
 (Auch: **Bai she tu xin** / Die weiße Schlange zeigt ihre Zunge)
89. **Zhuan shen, (shizi shou) deng jiao** / Drehung, Hände Kreuzen und Fußtritt (Kick)
 (Auch: **Zhuan shen shizi tui** / Körperdrehung und die Beine überkreuzen)
90. **Lu xi yao bu (zai chui)** / Kniestreifen und tiefer Fauststoß
91. **You peng** / Abwehr rechts
92. **Lan que wei** / „Den Sperling am Schwanz fassen“
Lu / Zurückrollen
Ji / Pressen
An / Zurückziehen und drücken
93. **Dan bian** / Peitsche
94. **Dan bian xia shi** / Tiefe (hockende) Peitsche
95. **Shang bu qi xing** / Schritt zu den sieben Sternen (sich den sieben Sternen nähern)

96. **Tui bu kua hu** / Schritt zurück und den Tiger reiten
97. **Zhuan shen, bai lian tui** / Körperdrehung und das Bein über den Lotus schwingen (Horizontaltritt (-kick))
98. **Wan gong she hu** / Den Tiger mit dem Bogen erlegen (den Bogen spannen und auf den Tiger zielen)
99. **Jin bu, ban, lan, chui** / Schritt vor, abfangen, ablenken und stoßen
100. **Ruf feng si bi** / Zurückziehen und schubsen (drücken, stoßen)
101. **Shizi shou** / Hände kreuzen
102. **Shou shi** / In die Ausgangsstellung zurückkehren (beenden)

Amerkungen:

- Je nach Zählweise ergeben sich für die Langform 85 bis 108 Bilder. In der Pekingform werden z. B. die ohnehin zusammen-gehörenden Bilder **Peng**, „Abwehr“ und **Lan que wei** (*lu, ji, an*), „den Sperling am Schwanz fassen“ zusammengefasst. **Lan que wei** besteht dort also aus *peng, lu, ji* und *an*.
- Im Übergang von „Die Hände heben“ (*Ti shou shang shi*) zu „Der weiße Kranich kühlt die Flügel“ (*Bai he liang chi*) erfolgt der „Schulterstoß“ (*Kao*), ohne dass dieser in der Auflistung als Bild gezählt wird
- Im Großen und Ganzen sind die Abläufe der Form recht ähnlich, jedoch gibt es hier und da geringfügige Abweich-

ungen und unterschiedliche Interpretationen. Hier sei noch mal daran erinnert, dass **Tai Chi Chuan / Taiji quan** ein lebendiges, dynamisches, also sich wandelndes und kein statisches Übungskonzept verfolgt!

- In den Übersetzungen und in den Schreibweisen der chinesischen Begriff gibt es einige Abweichungen, z.B.:
 - dao nian hou* = *dao juan hong*
 - gao tan ma* = *gao tao ma*
 - lou xi yao bu* = *lou xi niu bu*