

Tai Chi (Taiji) Langform, Yangstil nach Yang Zhenduo

Tai Chi Figuren des 1. Teils der Langform "Die Erde"

1. Aufstellung zur Form,
2. Eröffnung des Tai Chi
3. Schützen nach links
4. Schützen nach rechts
5. Ziehen
6. Drücken
7. Stoßen
8. einfache Peitsche (1)
9. Die Hände heben
10. Der Kranich
11. Übers Knie streifen links
12. Spiele die Laute
13. Übers Knie streifen links
14. Übers Knie streifen rechts
15. Übers Knie streifen links
16. Spiele die Laute
17. Übers Knie streifen links
18. Drehungsabwehr
19. Fauststoß
20. nach oben abgrenzen
21. die Arme kreuzen

Tai Chi Figuren des 2. Teils der Langform "Der Himmel"

22. Übers Knie streifen schräg (Tiger umarmen)
23. Ziehen schräg (Tiger umarmen)
24. Drücken schräg (Tiger umarmen)
25. Stoßen schräg (Tiger umarmen)
26. Faust unterm Ellenbogen
27. Affen abwehren rechts
28. Affen abwehren links
29. Affen abwehren rechts
30. Schräges Fliegen
31. Die Hände heben
32. Der Kranich
33. Übers Knie streifen links
34. Nadel in den Meeresboden
35. Arme in Fächerform
36. Drehung und den Gegner schlagen
37. Drehungsabwehr
38. Fauststoß
39. Schützen nach rechts

40. Ziehen
- 41 Drücken
- 42 Stoßen
- 43 Die einfache Peitsche (2)
44. Wolkenhände eng
- 45 Wolkenhände weit
- 46 Wolkenhände eng
47. Wolkenhände weit
48. Wolkenhände eng
49. Die einfache Peitsche (3)
49. Hoher Schlag aufs Pferd
50. Zehentritt rechts
- 51 Zehentritt links
52. Hackentritt links
53. Kniestreifen links
54. Kniestreifen rechts
55. Tiefer Fauststoß
56. Drehung und den Gegner schlagen
57. Drehungsabwehr
58. Fauststoß
59. Hackentritt rechts
60. Tiger schlagen links
61. Tiger schlagen rechts
62. Hackentritt rechts
63. Gegner auf die Ohren schlagen
- 64 Hackentritt links
- 65 Hackentritt rechts
- 66 Drehungsabwehr
67. Fauststoß
68. Nach oben abgrenzen
69. Die Arme kreuzen

Tai Chi Figuren des 3. Teils der Langform, "Der Mensch"

- 70.Übers Knie streifen schräg (Tiger umarmen)
71. Ziehen schräg (Tiger umarmen)
- 72 Drücken schräg (Tiger umarmen)
73. Stoßen schräg (Tiger umarmen)
74. Schräge Peitsche
75. Mähne des Wildpferdes teilen rechts
76. Mähne des Wildpferdes teilen links
77. Mähne des Wildpferdes teilen rechts
78. Schützen nach links (78-82 Vogel am Schwanz packen)
79. Schützen nach rechts

80. Ziehen
81. Drücken
82. Stoßen
83. einfache Peitsche (4)
84. Schöne Frau am Webstuhl links (SW)
85. Schöne Frau am Webstuhl rechts (SO)
86. Schöne Frau am Webstuhl links (NO)
87. Schöne Frau am Webstuhl rechts (NW)
88. Schützen nach links (88-92 Vogel am Schwanz packen)
89. Schützen nach rechts
90. Ziehen
91. Drücken
92. Stoßen
93. einfache Peitsche (5)
94. Wolkenhände weit
95. Wolkenhände eng
96. Wolkenhände weit
97. Wolkenhände eng
98. Die einfache Peitsche (6)
99. Die tiefe Schlange
100. Der goldene Hahn rechts
101. Der goldene Hahn links
102. Affen abwehren rechts
103. Affen abwehren links
104. Affen abwehren rechts
105. Schräges Fliegen
106. Die Hände heben
107. Der Kranich
108. Übers Knie streifen links
109. Nadel in den Meeresboden
110. Arme in Fächerform
111. Weiße Schlange spritzt Gift
112. Drehungsabwehr
113. Fauststoß
114. Schützen nach rechts
115. Ziehen
116. Drücken
117. Stoßen
118. einfache Peitsche (7)
119. Wolkenhände eng
120. Wolkenhände weit
121. Wolkenhände eng
122. Wolkenhände weit
112. Wolkenhände eng
124. einfache Peitsche (8)

125. Hoher Schlag aufs Pferd
126. Die durchdringende Hand
127. Arme kreuzen und Tritt rechts
128. Tiefer Fauststoß
129. Schützen nach rechts
130. Ziehen
131. Drücken
132. Stoßen
133. einfache Peitsche (9)
134. Tiefe Schlange
135. Stoß zu den sieben Sternen
136. Den Tiger reiten
137. Über den Lotus streifen
138. Den Tiger schießen
139. Drehungsabwehr
140. Fauststoß
141. Nach oben abgrenzen
142. Kreuz/Ende des 3. Teils
143. Kreuz lösen, Ende der Bewegung, Abschluss

Viel Spaß beim Üben wünscht Sylvia Hellmold M.A.

www.taichi-studio.de