

Tai Ji Quan der Chen Familie · Alter Rahmen · Erste Form

CHEN SHI TAI JI QUAN · LAO JIA · YI LU

陈	Chén	Chen (<i>Familiennamen</i>)
氏	shì	Familie, Sippe, Klan
太	tài	höchst, ältest; sehr; ursprünglich, ur-; absolut
极	jí	Extrem, höchster Punkt, höchster Grad, Gipfelpunkt, Vollendung
拳	quán	Faust; Boxen, Faustkampf
老	lǎo	alt
架	jià	Rahmen, Gestell, Regal
一	yì	1, eins
路	lù	Weg, Straße, Route

Die 74 Figuren der ersten Form des Tai Ji Quan Chen Stil

Erster Teil

1. Das Eröffnen der Form

– YU BEI SHI –

预	yù	vorher, voraus
备	bèi	vorbereiten, bereiten
式	shì	Form, Muster

2. Buddha's Wächter stößt in den Mörser

– JIN GANG DAO DUI –

金	jīn	Metall; Geld; Stößel, Schlägel; Gold, golden; King, Chin, Jin (<i>Familiennamen</i>)
刚	gāng	hart, stark, fest, kräftig
	jīn gāng	Diamant; Buddhakrieger, Wächter des Buddha; Kingkong
捣	dǎo	mörsern, im Mörser zerreiben
碓	duì	Stößel

3. Den Umhang lässig überwerfen

– LAN ZHA YI –

金	lǎn	faul, träge; erschöpft, kraftlos, schlaff, nachlässig
扎	zhā	stechen; eintauchen; (Zelt) aufschlagen
衣	yī	Kleidung, Bekleidung, Überzug

4. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

– LIU FENG SI BI –

六	liù	6, sechs
封	fēng	versiegeln
四	sì	4, vier
闭	bì	schließen, verschließen, zumachen

5. Die einfache Peitsche

– DAN BIAN –

单	dān	Einzel-, einzeln, einfach
鞭	biān	Peitsche

6. Buddha's Wächter stößt in den Mörser

– JIN GANG DAO DUI –

7. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

– BAI HE LIANG CHI –

白	bái	weiß, Weiß
鹤	hè	Kranich
亮	liàng	Schein, Glanz; zeigen, ausbreiten, offenlegen
翅	chì	Flügel, Flosse

8. Diagonaler Schritt

– XIE XING –

斜	xié	schräg, schief, geneigt
行	xíng	gehen, sich fortbewegen; machen

9. Das Knie umfassen

– LOU XI –

搂	lǒu	umfassen, umarmen, liebkosen
膝	xī	Knie

10. Drei Schritte vorwärts

– SHANG SAN BU –

上	shàng	aufwärts, höher, oben; gehen, fahren
三	sān	3, drei
步	bù	Schritt, Tritt

11. Diagonaler Schritt

– XIE XING –

12. Das Knie umfassen

– LOU XI –

13. Drei Schritte vorwärts

– SHANG SAN BU –

14. Verdeckter Fauststoß

– YAN SHOU GONG QUAN –

掩	yǎn	verbergen, verdecken; zudecken, bedecken
手	shǒu	Hand
攻	gōng	Angriff, Attacke, Offensive; angreifen
拳	quán	Faust; Faustkampf, Boxen; Kampfkunst

15. Buddha's Wächter stößt in den Mörser

– JIN GANG DAO DUI –

Zweiter Teil

16. Mit dem Körper wegfegen und zuschlagen

– *PIE SHEN CHUI* –

撇	piě	dreher; beiseite legen, über Bord werfen; wegwerfen
身	shēn	Körper
捶	chuí	(mit der Faust) schlagen, klopfen

17. Der türkisfarbene Drache steigt aus dem Wasser empor

– *QING LONG CHU SHUI* –

青	qīng	türkisfarben, blaugrün
龙	lóng	Drachen
出	chū	herauskommen, erscheinen
水	shuǐ	Wasser, Gewässer, Fluss

18. Mit beiden Händen wegstoßen

– *SHUANG TUI SHOU* –

双	shuāng	beide, doppelt
推	tuī	schieben, stoßen, schubsen; vorwärtstreiben, vorantreiben
手	shǒu	Hand

19. Die Spitze des Ellbogens zeigt zur Faust

– *ZHOU DI KAN QUAN* –

肘	zhǒu	Ellbogen
底	dǐ	Boden, Grund
看	kàn	sehen, schauen; nach jmd. schauen, aufpassen, behüten
拳	quán	Faust; Faustkampf, Boxen; Kampfkunst

20. Rückwärtsgehen und mit den Armen kreisen

– *DAO JUAN GONG* –

倒	dào	umkehren, umdrehen; rückwärts
卷	juǎn	aufwickeln, einrollen; aufwirbeln, hinwegfegen; Rolle, Spule
肱	gōng	Unterarm

21. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

– BAI HE LIANG CHI –

22. Diagonaler Schritt

– XIE XING –

23. Blitz aus dem Rücken heraus

– SHAN TONG BEI –

閃	shǎn	Blitz; schnell ausweichen; verdrehen
通	tōng	durch, mittels; in Verbindung stehen
背	bèi	Rücken

24. Verdeckter Fauststoß

– YAN SHOU GONG QUAN –

25. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

– LIU FENG SI BI –

26. Die einfache Peitsche

– DAN BIAN –

27. Wolkenhände

– YUN SHOU

云	yún	Wolke
手	shǒu	Hand

28. Über den Rücken des Pferdes streichen

– GAO TAN MA

高	gāo	hoch, groß; laut
探	tàn	auskundschaften, sondieren; besuchen; ausstrecken
马	mǎ	Pferd

29. Kick mit dem rechten Fuß

– YOU CA JIAO –

右	yòu	rechts
擦	cā	wischen, reiben, streifen
脚	jiǎo	Fuß

30. Kick mit dem linken Fuß

– ZUO CA JIAO –

左	zuǒ	links
擦	cā	wischen, reiben, streifen
脚	jiǎo	Fuß

31. Fersenstoß links

– ZUO DENG YI GEN –

左	zuǒ	links
蹬	dèng	stoßen
一	yī	1, eins
跟	gēn	Ferse

32. Drei Schritte vorwärts

– SHANG SAN BU –

33. Faustschlag zur Erde

– ZHI DI CHUI –

指	zhǐ	gegen etw./jmd. richten, weisen, zeigen
地	dì	Boden, Erdboden, Grund
捶	chuí	(mit der Faust) schlagen, klopfen

34. Doppelter Fußstoß im Sprung

– TI ER QI –

踢	tī	mit dem Fuß stoßen, einen Fußtritt versetzen
二	èr	2, zwei
起	qǐ	aufstehen, sich aufrichten, sich erheben

35. Das Herz mit den Fäusten schützen

– HU XIN QUAN –

护	hù	schützen, beschützen, bewachen
心	xīn	Herz; Sinn, Gefühl, Geist, Verstand; Zentrum, Mitte
拳	quán	Faust; Faustkampf, Boxen; Kampfkunst

36. Tornado Fußkick

– XUAN FENG JIAO –

旋	xuán	drehen, sich drehen, sich winden
风	fēng	Wind
	xuán fēng	Wirbelwind, Tornado
脚	jiǎo	Fuß

37. Fersenstoß rechts

– YOU DENG YI GEN –

右	yòu	rechts
蹬	dèng	stoßen
一	yī	1, eins
跟	gēn	Ferse

38. Verdeckter Fauststoß

– YAN SHOU GONG QUAN –

Dritter Teil

39. Locker zupacken und dann einen Stoß versetzen

– XIAO QIN DA –

小	xiǎo	klein, jung
擒	qín	fassen, erfassen, einfangen
打	dǎ	jmd. einen Stoß versetzen, zuschlagen, verprügeln, hauen

40. Den Kopf umfassen und den Berg versetzen

– BAO TOU TUI SHAN –

抱	bào	(mit den Armen) umfassen, umschließen; umarmen; hegen
头	tóu	Kopf
推	tuī	schieben, stoßen, schubsen; vorwärtstreiben, vorantreiben
山	shān	Berg

41. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

– LIU FENG SI BI –

42. Die einfache Peitsche

– DAN BIAN –

43. Scheinangriff

– QIAN ZHAO –

前	qián	vorn, frontal; vor, davor
着	zhāo	Trick, Schachzug

44. Scheinrückzug

– HOU ZHAO –

后	hòu	hinten; dahinter
着	zhāo	Trick, Schachzug

45. Die Mähne des Wildpferdes teilen

– YE MA FEN ZONG –

野	yě	wild, ungezähmt
馬	mǎ	Pferd
分	fēn	teilen, trennen, spalten
鬃	zōng	Mähne

46. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

– LIU FENG SI BI –

47. Die einfache Peitsche

– DAN BIAN –

48. Das Jadefräulein wirft das Weberschiffchen

– YU NU CHUAN SUO –

玉	yù	Jade; edel, nobel (<i>poetisch</i>)
女	nǚ	Frau, weiblich
穿梭	chuān	durchdringen, stechen, bohren
梭	suō	Weberschiffchen

49. Den Umhang lässig überwerfen

– LAN ZHA YI –

50. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

– LIU FENG SI BI –

51. Die einfache Peitsche

– DAN BIAN –

52. Wolkenhände

– YUN SHOU –

53. Doppelter Lotuskick und sich nach unten strecken

– SHUANG BAI LIAN DIE CHA –

双	shuāng	beide, doppelt
摆	bǎi	schwingen, pendeln, hin- und herbewegen
莲	lián	Lotus
跌	diē	stürzen, hinfallen; absinken
叉	chǎ	spreizen, sich gabeln

54. Der goldene Hahn steht auf einem Bein

– JIN JI DU LI –

金	jīn	Gold; golden
鸡	jī	Huhn, Hahn
独	dú	allein, einzig, ein; nur
立	lì	stehen; aufrichten, aufstellen; Stand

55. Rückwärtsgehen und die Arme kreisen

– DAO JUAN GONG –

56. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

– BAI HE LIANG CHI –

57. Diagonaler Schritt

– XIE XING –

58. Blitz aus dem Rücken heraus

– SHAN TONG BEI –

59. Verdeckter Fauststoß

– YAN SHOU GONG QUAN –

60. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

– LIU FENG SI BI –

61. Die einfache Peitsche

– DAN BIAN –

62. Wolkenhände

– YUN SHOU –

63. Über den Rücken des Pferdes streichen

– GAO TAN MA –

64. Die Arme kreuzen und Lotuskick

– SHI ZI BAI LIAN –

十
字

shí 10, zehn; oberst, höchst, vollendet

zì Schriftzeichen

shí zì Kreuz, kreuzen; überkreuz

擺
蓮

bǎi schwingen, pendeln, hin- und herbewegen

lián Lotus

65. Schlag in den Schritt

– ZHI DANG CHUI –

指
裆
捶

zhǐ gegen etw./jmd. richten, weisen, zeigen

dāng Schritt

chuí (mit der Faust) schlagen, klopfen

66. Der weiße Affe reicht die Frucht

– BAI YUAN XIAN GUO –

白
猿
献
果

bái weiß

yuán Affe

xiàn darbieten, überreichen; opfern; schenken

guǒ Frucht; Ergebnis, Resultat; Erleuchtung (*buddh.*)

67. Die einfache Peitsche

– DAN BIAN –

68. Der Drache duckt sich zu Boden

– QUE DI LONG –

雀
地
龙

què Spatz; kleiner Vogel

dì Boden, Erdboden, Grund

lóng Drachen

69. Schritt nach vorn mit sieben Sternen

– SHANG BU QI XING –

上	shàng	aufwärts, höher, oben; gehen, fahren
步	bù	Schritt, Tritt
七	qī	7, sieben
星	xīng	Stern

70. Schritt zurück und den Tiger reiten

– XIA BU KUA HU –

下	xià	herab, hinunter, unten; herabsteigen; beenden aussteigen
步	bù	Schritt, Tritt
跨	kuà	schreiten, ausschreiten; rittlings sitzen, mit gespreizten Beinen stehen
虎	hǔ	Tiger

71. Sich drehen und doppelter Lotuskick

– ZHUAN SHEN SHUANG BAI LIAN –

轉	zhuǎn	sich drehen, kreiseln, rotieren
身	shēn	Körper
双	shuāng	beide, doppelt
擺	bǎi	schwingen, pendeln, hin- und herbewegen
蓮	lián	Lotus

72. Frontaler Kanonenschlag

– DANG TOU PAO –

当	dàng	passend
头	tóu	Kopf
	dàng tóu	frontal, von vorn
炮	pào	Kanone

73. Buddha's Wächter stößt in den Mörser

– JIN GANG DAO DUI –

74. Schließen der Form

– SHOU SHI –

收	shōu	ernten, Ernte; beenden, Schluss machen
式	shì	Form, Muster