

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

陈氏 chén shì
太极拳 tài jí quán
老架一路 lǎo jià yì lù

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

Erster Teil

1. Das Eröffnen der Form

预备式 yù bèi shì

2. Buddha's Wächter stößt in den Mörser

金刚捣碓 jīn gāng dǎo duì

3. Den Umhang lässig überwerfen

金扎衣 jīn zhā yī

4. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

六封四闭 liù fēng sì bì

5. Die einfache Peitsche

单鞭 dān biān

6. Buddha's Wächter stößt in den Mörser

金刚捣碓 jīn gāng dǎo duì

7. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

白鹤亮翅 bái hè liàng chì

8. Diagonaler Schritt

斜行 xié xíng

9. Das Knie umfassen

搂膝 lǒu xī

10. Drei Schritte vorwärts

上三步 shàng sān bù

11. Diagonaler Schritt

斜行 xié xíng

12. Das Knie umfassen

搂膝 lǒu xī

13. Drei Schritte vorwärts

上三步 shàng sān bù

14. Verdeckter Fauststoß

掩手攻拳 yǎn shǒu gōng quán

15. Buddha's Wächter stößt in den Mörser

金剛搗碓 jīn gāng dǎo duì

Zweiter Teil

16. Mit dem Körper wegfegen und zuschlagen

撇身捶 piě shēn chuí

17. Der türkisfarbene Drache steigt aus dem Wasser empor

青龙出水 qīng lóng chū shuǐ

18. Mit beiden Händen wegstoßen

双推手 shuāng tuī shǒu

19. Die Spitze des Ellbogens zeigt zur Faust

肘底看拳 zhǒu dǐ kàn quán

20. Rückwärtsgehen und mit den Armen kreisen

倒卷肱 dào juǎn gōng

21. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

白鹤亮翅 bái hè liàng chì

22. Diagonaler Schritt

斜行 xié xíng

23. Blitz aus dem Rücken heraus

閃通背 shǎn tōng bèi

24. Verdeckter Fauststoß

掩手攻拳 yǎn shǒu gōng quán

25. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

六封四闭 liù fēng sì bì

26. Die einfache Peitsche

单鞭 dān biān

27. Wolkenhände

云手 yún shǒu

28. Über den Rücken des Pferdes streichen

高探马 gāo tàn mǎ

29. Kick mit dem rechten Fuß

右擦脚 yòu cā jiǎo

30. Kick mit dem linken Fuß

左擦脚 zuǒ cā jiǎo

31. Fersenstoß links

左蹬一跟 zuǒ dèng yī gēn

32. Drei Schritte vorwärts

上三步 shàng sān bù

33. Faustschlag zur Erde

指地捶 zhǐ dì chuí

34. Doppelter Fußstoß im Sprung

踢二起 tī èr qǐ

35. Das Herz mit den Fäusten schützen

护心拳 hù xīn quán

36. Tornado Fußkick

旋风脚 xuán fēng jiǎo

37. Fersenstoß rechts

右蹬一跟 yòu dèng yī gēn

38. Verdeckter Fauststoß

掩手攻拳 yǎn shǒu gōng quán

Dritter Teil**39. Locker zupacken und dann einen Stoß versetzen**

小擒打 xiǎo qín dǎ

40. Den Kopf umfassen und den Berg versetzen

抱头推山 bào tóu tuī shān

41. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

六封四闭 liù fēng sì bì

42. Die einfache Peitsche

单鞭 dān biān

43. Scheinangriff

前招 qián zhāo

44. Scheinrückzug

后招 hòu zhāo

45. Die Mähne des Wildpferdes teilen

野馬分鬃 yě mǎ fēn zōng

46. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

六封四闭 liù fēng sì bì

47. Die einfache Peitsche

单鞭 dān biān

48. Das Jadefräulein wirft das Weberschiffchen

玉女穿梭 yù nǚ chuān suō

49. Den Umhang lässig überwerfen

金扎衣 lǎn zhā yī

50. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

六封四闭 liù fēng sì bì

51. Die einfache Peitsche

单鞭 dān biān

52. Wolkenhände

云手 yún shǒu

53. Doppelter Lotuskick und sich nach unten strecken

双摆莲跌叉 shuāng bǎi lián diē chā

54. Der goldene Hahn steht auf einem Bein

金鸡独立 jīn jī dú lì

55. Rückwärtsgehen und mit den Armen kreisen

倒卷肱 dào juǎn gōng

56. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

白鹤亮翅 bái hè liàng chì

57. Diagonaler Schritt

斜行 xié xíng

58. Blitz aus dem Rücken heraus

閃通背 shǎn tōng bèi

59. Verdeckter Fauststoß

掩手攻拳 yǎn shǒu gōng quán

60. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

六封四闭 liù fēng sì bì

61. Die einfache Peitsche

单鞭 dān biān

62. Wolkenhände

云手 yún shǒu

63. Über den Rücken des Pferdes streichen

高探马 gāo tàn mǎ

64. Die Arme kreuzen und Lotuskick

十字擺莲 shí zì bǎi lián

65. Schlag in den Schritt

指裆捶 zhǐ dāng chuí

66. Der weiße Affe reicht die Frucht

白猿献果 bái yuán xiàn guǒ

67. Die einfache Peitsche

单鞭 dān biān

68. Der Drache duckt sich zu Boden

雀地龙 què dì lóng

69. Schritt nach vorn mit sieben Sternen

上步七星 shàng bù qī xīng

70. Schritt zurück und den Tiger reiten

下步跨虎 xià bù kuà hǔ

71. Sich drehen und doppelter Lotuskick

轉身双擺莲 zhuǎn shēn shuāng bǎi lián

72. Frontaler Kanonenschlag

当头炮 dāng tóu pào

73. Buddha's Wächter stößt in den Mörser

金剛搗碓 jīn gāng dǎo duì

74. Schließen der Form

收式 shōu shì