

Taiji Quan

Traditioneller Yang-Stil

108 Bewegungen nach Meister Yang Chengfu

1. Einleitung
2. Den Vogelschwanz fassen: Einfaches Peng links
3. Den Vogelschwanz fassen: Doppeltes Peng rechts
4. Zurückrollen Lü
5. Pressen Ji
6. Abwehr nach unten An
7. Einzelne Peitsche
8. Die Hände heben
9. Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
10. Vorwärts gehend das Knie streifen
11. Die Laute spielen
12. Vorwärts gehend das Knie streifen
13. Vorwärts gehend das Knie streifen
14. Vorwärts gehend das Knie streifen
15. Die Laute spielen
16. Vorwärts gehend das Knie streifen
17. Schritt, nach unten abwehren, Block und Fauststoß
18. Dicht verschließen
19. Hände überkreuzen
20. Mit dem Tiger zum Berg zurückkehren
21. Den Vogelschwanz fassen: Lü, Ji, An
22. Diagonales Fliegen
23. Faust unter dem Ellbogen
24. Rückwärts gehend den Affen jagen
25. Rückwärts gehend den Affen jagen
26. Rückwärts gehend den Affen jagen
27. Rückwärts gehend den Affen jagen
28. Rückwärts gehend den Affen jagen
29. Diagonales Fliegen
30. Die Hände heben
31. Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
32. Vorwärts gehend das Knie streifen
33. Die Nadel vom Meeresgrund heben
34. Fächer im Rücken
35. Den Körper drehen und mit der Faust schlagen
36. Schritt, nach unten abwehren, Block und Fauststoß
37. Schritt vorwärts, den Vogelschwanz fassen: Doppeltes Peng, Lü, Ji, An
38. Einzelne Peitsche
39. Wolkenhände, 5x
40. Einzelne Peitsche
41. Auf hohem Ross
42. Fußstoß mit dem rechten Rist
43. Fußstoß mit dem linken Rist
44. Den Körper drehen und Fußstoß mit linker Ferse
45. Vorwärts gehend das Knie streifen
46. Vorwärts gehend das Knie streifen
47. Den Schritt heransetzen und Fauststoß nach unten
48. Den Körper drehen und mit der Faust schlagen
49. Schritt, nach unten abwehren, Block und Fauststoß



50. Fußstoß mit der rechten Ferse
51. Den Tiger schlagen links
52. Den Tiger schlagen rechts
53. Fußstoß mit der rechten Ferse
54. Die gegnerischen Ohren mit den Fäusten schlagen
55. Fußstoß mit der linken Ferse
56. Den Körper drehen und Fußstoß mit rechter Ferse
57. Schritt, nach unten abwehren, Block und Fauststoß
58. Dicht verschließen
59. Hände überkreuzen
60. Mit dem Tiger zum Berg zurückkehren
61. Den Vogelschwanz fassen: Lü, Ji, An
62. Einzelne Peitsche zur Seite
63. Teilung der Mähne des wilden Pferdes
64. Teilung der Mähne des wilden Pferdes
65. Teilung der Mähne des wilden Pferdes
66. Den Vogelschwanz fassen: Einfaches Peng links
67. Schritt vorwärts, den Vogelschwanz fassen: Doppeltes Peng, Lü, Ji, An
68. Einzelne Peitsche
69. Das schöne Mädchen sitzt am Webstuhl
70. Das schöne Mädchen sitzt am Webstuhl
71. Das schöne Mädchen sitzt am Webstuhl
72. Das schöne Mädchen sitzt am Webstuhl
73. Den Vogelschwanz fassen: Einfaches Peng links
74. Schritt vorwärts, den Vogelschwanz fassen: Doppeltes Peng, Lü, Ji, An
75. Einzelne Peitsche
76. Wolkenhände, 5x
77. Einzelne Peitsche
78. Die Schlange kriecht nieder
79. Der goldene Hand steht auf einem Bein, rechts
80. Der goldene Hand steht auf einem Bein, links
81. Rückwärts gehend den Affen jagen
82. Diagonales Fliegen
83. Die Hände heben
84. Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
85. Vorwärts gehend das Knie streifen
86. Die Nadel vom Meeresgrund heben
87. Fächer im Rücken
88. Den Körper drehen und die weiße Schlange zeigt ihre Zunge
89. Schritt, nach unten abwehren, Block und Fauststoß
90. Schritt vorwärts, den Vogelschwanz fassen: Doppeltes Peng, Lü, Ji, An
91. Einzelne Peitsche
92. Wolkenhände, 5x
93. Einzelne Peitsche
94. Auf hohem Ross
95. Hände überkreuzen
96. Den Körper drehen und Beine kreuzen
97. Das Knie streifen und Fauststoß gegen die Hoden
98. Schritt vorwärts, den Vogelschwanz fassen: Doppeltes Peng, Lü, Ji, An
99. Einzelne Peitsche
100. Die Schlange kriecht nieder
101. Schritt vorwärts und sieben Sterne
102. Schritt zurück, um den Tiger zu reiten
103. Den Körper drehen und Lotoskick
104. Der Bogenschütze erlegt den Tiger
105. Schritt, nach unten abwehren, Block und Fauststoß
106. Dicht verschließen
107. Hände überkreuzen
108. Abschluss

太極拳

