

Taiji Quan

Fundamentale Prinzipien

Öffnen und Schließen

Fülle und Leere

Einatmen und Ausatmen

Vorwärtsgehen und Zurückweichen

Pekingform

1. Einleitung (aus der Grundstellung)
2. Teilung der Mähne des wilden Pferdes – 3mal
3. Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
4. Vorwärts gehend das Knie streifen – 3mal
5. Die Laute spielen
6. Rückwärts gehend den Affen jagen – 4mal
7. Den Vogelschwanz fassen – links
8. Den Vogelschwanz fassen – rechts
9. Einzelne Peitsche
10. Wolkenhände – 3mal
11. Einzelne Peitsche
12. Auf hohem Ross
13. Fußstoß mit rechter Ferse
14. Die gegnerischen Ohren mit den Fäusten schlagen
15. Den Körper drehen und Fußstoß mit linker Ferse
16. Die Schlange kriecht nieder und der goldene Hahn steht auf einem Bein – links
17. Die Schlange kriecht nieder und der goldene Hahn steht auf einem Bein – rechts
18. Das schöne Mädchen sitzt am Webstuhl – 2mal
19. Die Nadel vom Meeresgrund heben
20. Fächer im Rücken
21. Den Körper drehen, nach unten ablenken, Block und Fauststoß
22. Dicht verschließen
23. Hände überkreuzen
24. Abschluss



太極拳