

# Taiji Quan Gun

## Traditioneller Yang-Stil - Langstock

1. Beginn
2. Das Rad drehen
3. Das Rad drehen
4. Das Rad drehen
5. Mabu und Schlag
6. Schritt rückwärts und Schlag
7. Block rechts
8. Block links
9. Block rechts
10. Links drehen, rechts drehen, links drehen
11. Pressen
12. Stoß
13. Über dem Kopf drehen
14. Drehen, Schritt rückwärts und Schlag
15. Block unten
16. Stoß
17. Pressen
18. Stoß
19. Heben oder Block nach oben
20. Drehen und nach unten pressen
21. Gongbu Block nach oben
22. Drehen und Haken
23. Block rechts
24. Block links
25. Block rechts
26. Links drehen, rechts drehen, links drehen
27. Pressen
28. Stoß
29. Über dem Kopf drehen
30. Drehen, Schritt rückwärts und Schlag
31. Block unten
32. Stoß
33. Pressen
34. Stoß
35. Heben oder Block nach oben
36. Drehen und nach unten pressen
37. Gongbu Block nach oben
38. Drehen und Haken
39. Block rechts
40. Block links
41. Block rechts
42. Links drehen, rechts drehen, links drehen
43. Pressen
44. Stoß
45. Abschluss

太極棍

