

Tai Ji Quan: 24-er Pekingform – Spiegelverkehrt

Hinweis: in Klammern chin. Originalansage gemäß offizieller Trainingsmusik
Irrtümer und Änderungen vorbehalten ©

Vorbereitungsstand: Rechter Fuß raus zum Kaibu

1) Heben und Senken (Qi Shi) ,

Ballhaltung links

2) Die Mähne des Wildpferdes teilen, re +li + re (Zuo You Ye Ma Fen Zong)

3) Der weiße Kranich breitet seine Flügel - Sitzen links (Bai He Liang Chi) ,

Handkante nach rechts, Drehung nach links

4) Über das Knie streichen mit Stoß, re +li + re (Zuo You Lou Xi Niu Bu)

linke Hand greift nach vorn, Gewicht zurück auf li, Schlag von unten mit re, Position

5) Auf der Laute spielen - Sitzen links (Shou Hui Pipa)

6) Im Zurückgehen den Affen abwehren li + re + li + re (Zuo You Dao Juan Hong)

7) Das Haschen nach des Vogels Schwanz - rechts (Zuo Lan Qiao Wei)

Peng, Lü, Ji, An zuerst nach rechts

8) Das Haschen nach des Vogels Schwanz - links (You Lan Qiao Wei)

Peng, Lü, Ji, An dann nach links

9) Die Peitsche rechts (Dan Bian)

10) Wolkenhände 3 x rechts (Yun Shou)

11) Die Peitsche rechts (Dan Bian)

12) Die Pferdehöhe forschen - Sitzen links, Schritt rechts (Gao Tan Ma)

13) Der linke Fersentritt (You Deng Jiao)

14) Schlag auf die Ohren mit beiden Fäusten (Shuang Feng Guan Er)

15) Drehung rechts, Gewicht links und rechter Fersentritt (Zhuan Shen Zuo Deng Jiao)

16) Die Schlange kriecht hinunter, goldener Hahn auf rechtem Bein (Zuo Xia Shi Du Li)

17) Die Schlange kriecht hinunter, goldener Hahn auf linkem Bein (You Xia Shi Du Li)

Schritt rechts zur kleinen Ballhaltung rechts

18) Das Mädchen mit dem Weberschiffchen, li + re (Zuo You Chuan Suo)

19) Die Nadel vom Meeresgrund holen, Gewicht links (Hai Di Zhen)

20) Die Arme wie ein Fächer ausbreiten – Hüfte leicht links gedreht (Shan Tong Bi)

Drehung links ca. 180° zur Abwehr hinten und Gewicht rechts zum Abwehrstand

21) Abwehr, parieren und zustoßen (Zhuan Shen Ban Lan Chui)

22) Verschließen – mit drehen links zur Ausgangsposition (Ru Feng Si Bi)

23) Kreuzen der Hände (Shi Zi Shou)

24) Schlussform – rechter Fuß heranstellen (Shou Shi)