

Taiji – Übungsfolge 15 Elemente

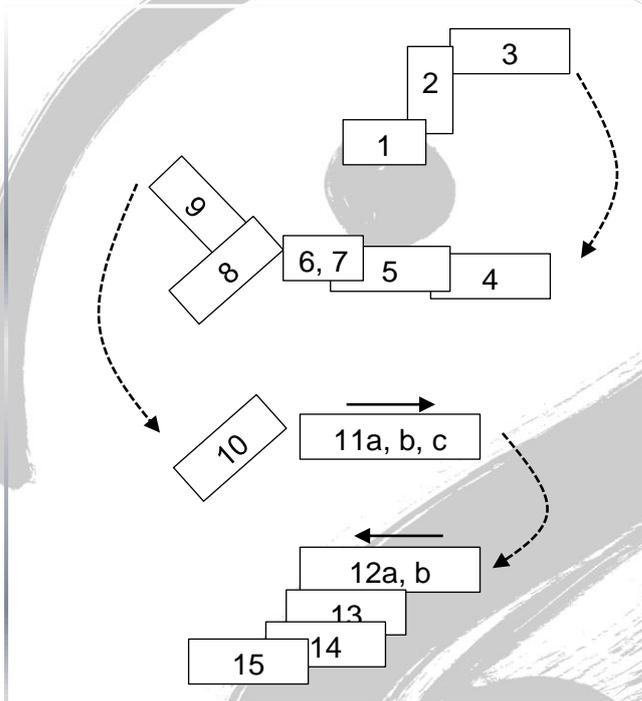
Meisterin YANG LI YUAN aus Yongnian

trad. Yang-Stil, 6. Generation

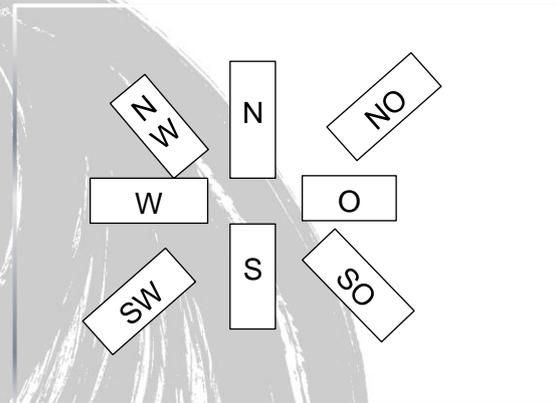
Name	Ausführung	Beachte
1. Eröffnung, Chi wecken:		
	<ul style="list-style-type: none"> • sinken • li Fuß seitwärts setzen • Hände steigen und sinken wieder 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach N
2. Schulterstoß li		
	<ul style="list-style-type: none"> • re Fuß nach außen re drehen • Ballhaltung, li Hd unten • Seitwärtsschritt li 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach O
3. Schwanz des Vogels greifen		
	<ul style="list-style-type: none"> • Ballhaltung li, re Hd unten, Schritt re vor • greifen (Peng) • zurückziehen (Lü) • vordrücken (Ji) • nach unten (zum Bauchnabel) • stoßen (An) 	<ul style="list-style-type: none"> • nach O • re Hd waagrecht
4. Peitsche		
	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung nach li • Peitsche 	<ul style="list-style-type: none"> • re Hd nach NO • Blick nach W
5. Wolkenhände		
	<ul style="list-style-type: none"> • beide Hd nach re (Ausgangshaltung) • Wolkenhände, Schritt seitwärts li 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach N
6. Peitsche (Wu)		
	<ul style="list-style-type: none"> • Peitsche 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach W
7. Pferd tätscheln		
	<ul style="list-style-type: none"> • li Hd zieht zur Hüfte, re Hd Brusthöhe 	<ul style="list-style-type: none"> • Standbein re, li auf Zehenspitze
8. Fußtritt re		
	<ul style="list-style-type: none"> • Schritt schräg li • Hände, Blick re • Hände kreuzen • Arme öffnen, Fußtritt re 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach NW • mit Ballen

9. Fußtritt li		
	<ul style="list-style-type: none"> • Schritt schräg re • Blick, Hände li • Hände kreuzen • Arme öffnen, Fußtritt li 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach SW • mit Ballen
10. Drehung 180° li, Fußtritt li		
	<ul style="list-style-type: none"> • li Fußspitze zurücksetzen • Drehung li • Hände kreuzen, öffnen, Fußtritt li 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach O • mit Ferse
11. Knie streifen		
	<ul style="list-style-type: none"> • Arme schließen • Hände re, Ausgangsposition • 3 Schritte vorwärts: li, re, li 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach O
12. Rückwärtsschritt, Affen verjagen		
	<ul style="list-style-type: none"> • re Hd zurück, Ausgangsposition • 2 Schritte zurück: li, re 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach O
13. Nadel vom Meeresboden holen, auffächern		
	<ul style="list-style-type: none"> • li Fuß auf Zehenspitzen • li Hd Knie streifen • re Hd Stich nach unten • Auffächern, Schritt li vor, li Hd vor 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach O • Blick nach S, re Hd vor Stirn
14. Drehung, Fauststoß		
	<ul style="list-style-type: none"> • Drehung nach re • Faustrücken unten • re Faust an Hüfte • li Schritt vor • re Faust unter li Hd vorstrecken • mit li Hd abstreifen • mit beiden Hd wegstoßen 	<ul style="list-style-type: none"> • re Hd: Kreisbewegung • re Fuß: Schleifenbewegung • Blick nach W • re Fußspitze etwas nach außen • nach W • Gewicht zurück • vorschieben (An)
15. Endposition		
	<ul style="list-style-type: none"> • nach re drehen • Arme öffnen • Hd kreuzen, steigen, öffnen, seitlich sinken • li Fuß rannehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach N

Schrittdiagramm:



Richtungen:



© Uwe Keitel, 2022