

# Taiji – Übungsfolge Bafa Wu Xing Gong

Übungsfolge vom Taiji Meister Yang Zhen He, 5. Generation des Yang-Stils, mit den 8 Grundtechniken des Tai Chi Chuan.

Name	Ausführung	Beachte
1. Eröffnung:		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sinken</li> <li>• li Fuß seitwärts setzen</li> <li>• Hände steigen seitlich und sinken vor dem Körper wieder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Chi wecken)</li> </ul>
2. Heben		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• re Fußspitze etwas nach außen drehen, schöpfende Bewegung der Hände</li> <li>• li Knie heben</li> <li>• li Hd mit Hdfl. nach oben, Schulterhöhe</li> <li>• re Hdfl. in Kopfhöhe nach außen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbein re</li> <li>• li Knie zeigt nach schräg li</li> </ul>
3. Peng (Abwehren), nach vorn		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• li Fuß vorsetzen</li> <li>• Schritt re zurück (Ausgangsstellung)</li> <li>• Bogenschritt li vor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• li Hdfl. vor Bauchnabel, re Hdfl. Brusthöhe nach außen</li> <li>• Ballhaltung: kl. Ball re, Standbein re, li angehoben</li> <li>• li Hd Brusthöhe, Hdfl. zum Körper, re Hd neben re Hüfte</li> </ul>
4. Lü (Ziehen), nach hinten		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• re Hd vor, Hände drehen, re Bein vor (Ausgangsstellung)</li> <li>• re Schritt zurück, re Hd ziehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuß – Gewicht – Arm</li> <li>• li Hd bleibt vorn, Gewicht hinten tief</li> </ul>
5. Ji (drücken), nach rechts		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• li Fußspitze eindrehen, re Hd vor, kl. Ball an li Seite, Standbein li (Ausgangsstellung)</li> <li>• Bogenschritt re vor, vordrücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung nach re</li> <li>• re Hd waagrecht, li Hd senkrecht</li> </ul>

6. An (Drücken, stoßen), nach links		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hd öffnen, li hinteres Bein nach re setzen, Körperdrehung 180° li, Hd im Bogen auf Bauchhöhe (Ausgangsstellung)</li> <li>• Bogenschritt li vor, Hd drücken nach vorn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbein re, Gewicht tief, li Knie angehoben</li> <li>• Fuß – Gewicht – Hd</li> </ul>
7. Cai (Pflücken, Abreißen), schräg rechts hinten		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• re Hd 3 halbe Drehungen, li Fußspitze eindrehen, weiten Schritt re zurück,</li> <li>• li Hd drückt vorn weit runter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wie Pedalendrehen (vorn runter, ran, hoch, vor, zurückziehen)</li> <li>• re Hd zieht hinten leicht wieder hoch</li> </ul>
8. Lie (Spalten, Auseinanderziehen), schräg links hinten		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• re Fuß vorsetzen</li> <li>• Drehung 90° li, li Hd an Hüfte, re Hd vorn</li> <li>• li Knie heben, re Hd an Hüfte, li Hd vor</li> <li>• li weiten Schritt vor, li Hd an Hüfte, re Hd vorn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbein re hinten, li auf Zehenspitzen (1. Lie)</li> <li>• Standbein re (2. Lie)</li> <li>• Standbein li vorn</li> </ul>
9. Zhou (Ellbogenstoß), schräg rechts vorn		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• re Hd im Bogen nach außen, ran vor, re Bein ran (Ausgangsstellung)</li> <li>• re weiten Schritt zurück, Ellbogenstoß re zurück</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick nach re Richtung Ellbogen</li> </ul>
10. Kao (Schulterstoß), schräg rechts hinten und dann schräg links vorn		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• li Fußspitze eindrehen, 90° re drehen, Hände drehen, Ballhaltung re unten (Ausgangsstellung)</li> <li>• Schritt re zurück, re Hd hoch</li> <li>• Ballhaltung, re Hd unten (Ausgangsstellung)</li> <li>• li Schritt vor, re Hd hoch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbein li</li> <li>• Standbein re, li Fußspitze auf Boden (Schulterstoß re zurück)</li> <li>• (Schulterstoß li vor), Standbein li</li> </ul>
11. Bogen spannen		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• re Arm nach li, beide Arme nach re kreisen</li> <li>• Schritt schräg re vor, tief</li> <li>• Bogen spannen, schräg li</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritt schräg re, Blick und Fäuste schräg li, Gewicht vorn</li> <li>• Fäuste diagonal nach li</li> </ul>

12. Peng (wie 3.)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewicht u. re Fuß zurück, Standbein li</li> <li>• Schritt re zurück (Ausgangsstellung)</li> <li>• Bogenschritt li vor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• li Hdf. vor Bauchnabel, re Hdf. Brusthöhe nach außen</li> <li>• Ballhaltung: kl. Ball re, Standbein re, li angehoben</li> <li>• li Hd Brusthöhe, Hdf. zum Körper, re Hd neben re Hüfte</li> </ul>
13. 7 Sterne (Fäuste kreuzen vorn oben)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• re Fußspitze vorsetzen</li> <li>• re Faust vor</li> <li>• li Faust von innen kreuzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faustinnenseiten nach vorn</li> </ul>
14. Endposition		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• re Fuß schräg zurück</li> <li>• Arme senken, öffnen, im Kreisbogen außen nach oben</li> <li>• li Fuß zurück, beide Hd vor Körper nach unten drücken</li> <li>• li Fuß rannehmen</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• Gewicht nach oben (Beine strecken)</li> </ul>

Ausführung der ersten 4 Grundtechniken in die 4 geraden Richtungen und der weiteren 4 Grundtechniken in die schrägen (diagonalen) Richtungen.

