Taiji – Übungsfolge Bafa Wu Xing Gong

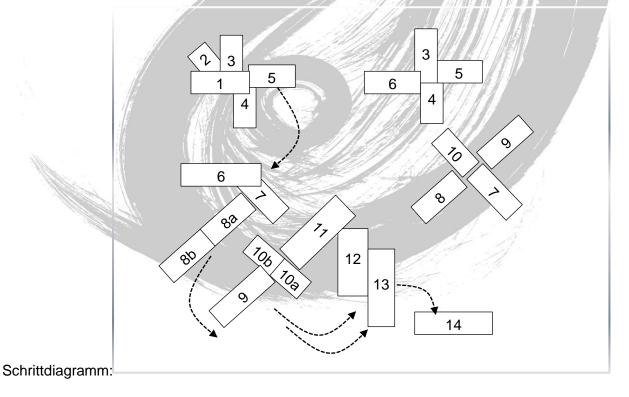
Übungsfolge vom Taiji Meister Yang Zhen He, 5. Generation des Yang-Stils, mit den 8 Grundtechniken des Tai Chi Chuan.

Name	Ausführung	Beachte
1. Eröffnur	ng:	
	 sinken li Fuß seitwärts setzen Hände steigen seitlich und sinken vor dem Körper wieder 	(Chi wecken)
2. Heben		
	 re Fußspitze etwas nach außen drehen, schöpfende Bewegung der Hände li Knie heben li Hd mit Hdfl. nach oben, Schulterhöhe re Hdfl. in Kopfhöhe nach außen 	Standbein reli Knie zeigt nach schräg li
3. Peng (A	bwehren), nach vorn	
	 li Fuß vorsetzen Schritt re zurück (Ausgangsstellung) Bogenschritt li vor 	 li Hdfl. vor Bauchnabel, re Hdfl. Brusthöhe nach außen Ballhaltung: kl.Ball re, Standbein re, li angehoben li Hd Brusthöhe, Hdfl. zum Körper, re Hd neben re Hüfte
4. Lü (Zieh	nen), nach hinten	
	 re Hd vor, Hände drehen, re Bein vor (Ausgangsstellung) re Schritt zurück, re Hd ziehen 	 Fuß – Gewicht – Arm li Hd bleibt vorn, Gewicht hinten tief
5. Ji (drück	ken), nach rechts	
	 li Fußspitze eindrehen, re Hd vor, kl. Ball an li Seite, Standbein li (Ausgangsstellung) Bogenschritt re vor, vordrücken 	 Drehung nach re re Hd waagerecht, li Hd senkrecht

0 4 (8 " (0)	
6. An (Drücken, stoßen), nach links	
 Hd öffnen, li hinteres Bein nach re setzen, Körperdrehung 180° li, Hd im Bogen auf Bauchhöhe (Ausgangsstellung) Bogenschritt li vor, Hd drücken nach vorn 	 Standbein re, Gewicht tief, li Knie angehoben Fuß – Gewicht – Hd
7. Cai (Pflücken, Abreißen), schräg rechts hinten	
 re Hd 3 halbe Drehungen, li Fußspitze eindrehen, weiten Schritt re zurück, li Hd drückt vorn weit runter 	 wie Pedalendrehen (vorn runter, ran, hoch, vor, zurückziehen) re Hd zieht hinten leicht wieder hoch
8. Lie (Spalten, Auseinanderziehen), schräg links hinten	
 re Fuß vorsetzen Drehung 90° li, li Hd an Hüfte, re Hd vorn li Knie heben, re Hd an Hüfte, li Hd vor li weiten Schritt vor, li Hd an Hüfte, re Hd vorn 	 Standbein re hinten, li auf Zehenspitzen (1. Lie) Standbein re (2. Lie) Standbein li vorn
9. Zhou (Ellbogenstoß), schräg rechts vorn	
 re Hd im Bogen nach außen, ran vor, re Bein ran (Ausgangsstellung) re weiten Schritt zurück, Ellbogenstoß re zurück 	Blick nach re Richtung Ellbogen
10. Kao (Schulterstoß), schräg rechts hinten und dann sch	nräg links vorn
 li Fußspitze eindrehen, 90° re drehen, Hände drehen, Ballhaltung re unten (Ausgangsstellung) Schritt re zurück, re Hd hoch Ballhaltung, re Hd unten (Ausgangsstellung) li Schritt vor, re Hd hoch 	 Standbein li Standbein re, li Fußspitze auf Boden (Schulterstoß re zurück) (Schulterstoß li vor), Standbein li
11. Bogen spannen	
 re Arm nach li, beide Arme nach re kreisen Schritt schräg re vor, tief Bogen spannen, schräg li 	 Schritt schräg re, Blick und Fäuste schräg li, Gewicht vorn Fäuste diagonal nach li

12. Peng (wie 3.) Gewicht u. re Fuß zurück, Standbein li li Hdfl. vor Bauchnabel, re Hdfl. Brusthöhe nach außen Schritt re zurück (Ausgangsstellung) Ballhaltung: kl.Ball re, Standbein re, li angehoben Bogenschritt li vor li Hd Brusthöhe, Hdfl. zum Körper, re Hd neben re Hüfte 13. 7 Sterne (Fäuste kreuzen vorn oben) re Fußspitze vorsetzen re Faust vor li Faust von innen kreuzen Faustinnenseiten nach vorn 14. Endposition re Fuß schräg zurück Arme senken, öffnen, im Kreisbogen außen nach oben Gewicht nach oben (Beine li Fuß zurück, beide Hd vor Körper nach unten drücken strecken) li Fuß rannehmen

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



© Uwe Keitel, 2023