

Stets

Den Kopf heben – Schultern, Brust und Hüfte entspannen – Lächeln!

GM = *Gewicht Mittig*, GL = *Gewicht Links*, GR = *Gewicht Rechts*

Tai Chi - Eine Form des Yang-Stils in 36 Bildern

GM – Ausgangsposition

1. Anfang

- a. Sinken
- b. Arme ausbreiten



2. Rechte Abwehr

- a. GL – Ball halten
- b. GR – Den Vogel am Schwanz ziehen (Pan)



3. Ziehen und Pressen

- a. GL – Ziehen (Loi)
- b. GR – Pressen (Chai)



4. Zurücksetzen und schieben

- a. WL – Zurücksetzen
- b. GR – Schieben (On)



5. Die Pipa spielen (links)

- a. GL – Linker Arm nach unten
- b. Schmalstand, Arme parallel



6. Knie streifen (rechts)

- a. Ball halten links
- b. Linken Arm ausbreiten
- c. Hand vor die Schulter, Bogenschritt
- d. GR – Knie streifen



7. Hammerschlag (links)

- a. Hände heben
- b. WL – Hammerschlag, ziehen und schieben



8. Linke Abwehr und Fauststoß

- a. Abwehr
- b. GR – Fauststoß

9. Arme ausbreiten und schieben

- a. GL – Arme ausbreiten
- b. GR – Schieben (On)

10. Drehung zur linken Abwehr

- a. GL – Drehung
- b. GR – Ball halten
- c. GL – Den Vogel am Schwanz ziehen (Pan)



11. Ziehen und Pressen

- a. GR – Ziehen (Loi)
- b. GL – Pressen (Chai)



12. Zurücksetzen und schieben

- a. GR – Zurücksetzen
- b. GL – Schieben (On)



13. Die Pipa spielen (rechts)

- a. GR – Rechter Arm nach unten
- b. Schmalstand, Arme parallel



14. Knie streifen (links)

- a. Ball halten rechts
- b. rechten Arm ausbreiten
- c. Hand vor die Schulter, Bogenschritt
- d. GL – Knie streifen



15. Knie streifen (rechts) – Wie 6

16. Knie streifen (links) – Wie 14

17. Hammerschlag (rechts)

- a. Hände heben
- b. GR – Hammerschlag, ziehen und schieben



18. Rechte Abwehr und Fauststoß

- a. Abwehr
- b. GL – Fauststoß



19. Diagonal fliegen (links)

- a. GR – Trennen
- b. GL – Diagonal fliegen

20. Kick (rechts)

- a. Hände kreuzen, Füße zusammen
- b. Arme ausbreiten, Kick

21. Kick (links)

- a. Fuß absetzen
- b. GR – Hände kreuzen, Füße zusammen
- c. Arme ausbreiten, Kick



22. Drehung zum Kick (links)

- a. Fußspitze absetzen
- b. Drehen, Hände kreuzen
- c. Arme ausbreiten, Kick



23. Abwehr ins Knie Streifen (links)

- a. Sinken zur Abwehr
- b. Fuß absetzen
- c. GL – Knie streifen



24. Knie streifen (rechts) – Wie 7



25. Tiefe Abwehr und Fauststoß

- a. Rechten Fuß ausdrehen, tiefe Abwehr
- b. GL – Knie streifen und tiefer Fauststoß



27. Rechte Abwehr und Fauststoß – Wie 18



28. Rückwärtsaffe (rechts)

- a. GR – Arme ausbreiten
- b. GL – Schritt zurück, schieben und ziehen



29. Rückwärtsaffe (links)

- a. Arme ausbreiten
- b. GR – Schritt zurück, schieben und ziehen



30. Drehung zur linken Abwehr

- a. Ball halten
- b. Drehen und sinken
- c. GL – Pan

31. Wolkenhände (rechts)

- a. Hände vor den Körper
- b. Hände wechseln
- c. Füße parallel
- d. GR – Wolkenhände



32. Wolkenhände (links und rechts)

- a. Hände wechseln
- b. GL – Wolkenhände
- c. Hände wechseln
- d. Fuß diagonal
- e. GR – Wolkenhände



33. Lotuskick (rechts)

- a. GL – Seitliche Abwehr
- b. Rechten Fuß kreisen
- c. Lotuskick



34. Lotuskick (links) zum Eckstoß

- a. GR – Seitliche Abwehr
- b. Linken Fuß kreisen
- c. Lotuskick
- d. Füße parallel, Eckstoß



35. Hände kreuzen

- a. GL – Rechten Fuß zurück
- b. GR – Füße parallel, Hände kreuzen
- c. GM – Arme ausbreiten



36. Abschluss

- a. Ausgangsposition
- b. Aufrichten