

# Tai Chi Chuan Traditioneller Yang-Stil 103er Form



## 1. Vorbereitung

Schulterbreiter Stand, Füße parallel, Beine natürlich gestreckt, Hände seitlich der Beine, Arme leicht nach außen gewölbt, Kopf aufrecht

## 2. Beginn (Wecke das Qi)

- Arme drehen, Handflächen weisen nach hinten
- Arme steigen bis auf Schulterhöhe
- Oberarme, Unterarme, Hände sinken
- Nach unten stoßen

## 3. Fasse den Vogel am Schwanz

### 3a. Abwehr links

- Etwas auf den linken Fuß, ausdrehen, Hände etwas auseinander
- Auf den rechten Fuß, sinken, geöffnete Position der Arme
- Ganz auf den rechten Fuß, Arme schließen, Schritt
- Verlagern (Bogenstand links), Blick nach rechts: Abwehr links

### 3b. Abwehr rechts

- Etwas auf den rechten Fuß
- Eindrehen
- Auf den linken Fuß, nach links drehen, Arme rotieren (linke Hand greift)
- Ganz auf den linken Fuß, Arme schließen, Schritt
- Verlagern (Bogenstand rechts): Abwehr rechts

### 3c. Zurückrollen

- Weiterdrehen, Arme rotieren
- Gewicht zurück und nach links drehen: Zurückrollen

### 3d. Drücken

- Zurückdrehen, Arme rotieren
- Linker Handteller berührt die Innenseite des rechten Unterarms
- Gewicht vor: Drücken

### 3e. Stoßen

- Torso frontal ausrichten, Arme trennen, Handflächen zeigen nach unten
- Gewicht zurück, Hände kommen näher, sinken etwas und werden aufgerichtet
- Gewicht vor: Stoßen



#### **4. Einzelne Peitsche**

- Gewicht zurück, Arme natürlich strecken, Handflächen zeigen nach unten
- Große Drehung nach links, rechter Fuß dreht auf der Ferse um 135° mit
- Auf den rechten Fuß, die Hände sinken etwas, kommen sich näher und gehen dann wieder auseinander
- Ganz auf den rechten Fuß, rechte Hakenhand, linker Abwehrarm
- Linker Arm wehrt ab, Schritt
- Verlagern (Bogenstand links), linker Arm dreht und schlägt

#### **5. Hände heben**

- Gewicht etwas zurück
- Eindrehen
- Auf den linken Fuß, Hakenhand öffnet
- Ganz auf den linken Fuß, Arme kommen zusammen, Schritt
- Leerer Stand mit rechter Ferse, Taillendrehung, „Hände heben“

#### **6. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus**

- Leichte Taillendrehung, Arme rotieren
- Gewicht zurück, Arme sinken
- Auf den linken Fuß, Arme rotieren, öffnen, schließen, gedrehter Schritt mit rechts
- Verlagern, ausrichten (Schulterstoß)
- Rechter Arm wehrt nach oben ab, linke Hand stößt nach unten
- Leerer Stand mit linkem Ballen, „Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus“

#### **7. Knie streifen (links)**

- Taillendrehung beginnt, Arme rotieren, einer steigt, einer sinkt
- Gewicht zurück, Hände kreisen zur Seite, eine oben, eine unten
- Schritt mit links setzen, wenn die linke Hand flach nach unten zeigt und die rechte Hand auf Schulterhöhe sitzt
- Knie streifen (links), rechte Hand schlägt

#### **8. Spiele die Laute**

- Gewicht ganz nach vorn, rechte Hand sinkt etwas, kleinen Schritt heran
- Gewicht zurück, Drehung zur Seite, rechte Hand zur Brust, linker Arm steigt
- Vorderer Fuß wechselt von Ballen auf Ferse
- Leerer Stand mit linker Ferse, „Spiele die Laute“

#### **9. Knie streifen (links)**

- Taillendrehung beginnt, Arme rotieren
- Gewicht zurück, Hände kreisen zur Seite, eine oben, eine unten
- Schritt mit links setzen, wenn die linke Hand flach nach unten zeigt und die rechte Hand auf Schulterhöhe sitzt
- Knie streifen (links), rechte Hand schlägt



### **10. Knie streifen (rechts)**

- Gewicht etwas zurück, unterer Arm steigt etwas
- Ausdrehen, der Arm dreht ein
- Auf den vorderen Fuß verlagern, Drehung zur Seite, Hände kreisen, eine oben, eine unten
- Schritt mit rechts setzen, wenn die rechte Hand flach nach unten zeigt und die linke Hand auf Schulterhöhe sitzt
- Knie streifen (rechts), linke Hand schlägt

### **11. Knie streifen (links)**

- Gewicht etwas zurück, unterer Arm steigt etwas
- Ausdrehen, der Arm dreht ein
- Auf den vorderen Fuß verlagern, Drehung zur Seite, Hände kreisen, eine oben, eine unten
- Schritt mit links setzen, wenn die linke Hand flach nach unten zeigt und die rechte Hand auf Schulterhöhe sitzt
- Knie streifen (links), rechte Hand schlägt

### **12. Spiele die Laute**

- Gewicht ganz nach vorn, rechte Hand sinkt etwas, kleinen Schritt heran
- Gewicht zurück, Drehung zur Seite, rechte Hand zur Brust, linker Arm steigt
- Vorderer Fuß wechselt von Ballen auf Ferse
- Leerer Stand mit linker Ferse, „Spiele die Laute“

### **13. Knie streifen (links)**

- Taillendrehung beginnt, Arme rotieren
- Gewicht zurück, Hände kreisen zur Seite, eine oben, eine unten
- Schritt mit links setzen, wenn die linke Hand flach nach unten zeigt und die rechte Hand auf Schulterhöhe sitzt
- Knie streifen (links), rechte Hand schlägt

### **14. Nach unten ableiten, parieren und Fauststoß**

- Gewicht etwas zurück, unterer Arm steigt etwas
- Ausdrehen, der Arm dreht ein
- Auf den linken Fuß verlagern, nach unten ableiten, rechte Faust bilden
- Zwischenschritt, Arme kreisen unten nach links
- Auf den rechten Fuß, Arme kreisen oben nach vorn
- Nach unten ableiten, parieren, Schritt
- Fauststoß



### **15. Wie versiegelt und verschlossen**

- Taillendrehung, Faust öffnet, beide Handflächen nach oben drehen, linke Hand sticht unter den rechten Oberarm
- Gewicht zurück, Drehung nach rechts, Arme übereinander, dann etwas auseinander
- Zurückdrehen, Handflächen nach vorne
- Gewicht vor: Stoßen

### **16. Hände kreuzen**

- Drehung und Verlagerung nach rechts beginnen, Arme etwas aufdrehen
- Verlagern, linker Fuß dreht mit ein, rechte Hand im Bogen bis in die Eckrichtung
- Auf den linken Fuß, Arme sinken und rotieren, Handflächen zeigen nach hinten, schulterbreiter Parallelstand
- Gleichmäßig verlagern, Hände kreuzen

### **17. Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren**

#### **17a. Den Tiger umarmen**

- Etwas zum rechten Fuß, linken Fuß mit Taillendrehung eindrehen
- Zum linken Fuß, Arme trennen, rechter Arm rotiert
- Ganz auf den linken Fuß, Drehung zur Seite, Hände kreisen, eine oben, eine unten
- Schritt mit rechts setzen, wenn die rechte Hand flach nach unten zeigt und die linke Hand auf Schulterhöhe sitzt
- Den Tiger umarmen, linke Hand schlägt

#### **17b. Zurückrollen**

- Gewicht zurück, linke Hand greift, rechte Hand steigt, Arme wechseln
- Nach links drehen: Zurückrollen

#### **17c. Drücken**

- Zurückdrehen, Arme rotieren
- Linker Handteller berührt die Innenseite des rechten Unterarms
- Gewicht vor: Drücken

#### **17d. Stoßen**

- Torso frontal ausrichten, Arme trennen, Handflächen zeigen nach unten
- Gewicht zurück, Hände kommen näher, sinken etwas und werden aufgerichtet
- Gewicht vor: Stoßen



### **18. Faust unter Ellbogen**

- Gewicht zurück, Arme natürlich strecken, Handflächen zeigen nach unten
- Große Drehung nach links, rechter Fuß dreht auf der Ferse in die Hauptrichtung
- Auf den rechten Fuß, die Hände sinken etwas, kommen sich näher und gehen dann wieder auseinander, linker Arm dreht, rechte Hand stößt
- Ganz auf den rechten Fuß, Schritt mit links in die Eckrichtung
- Verlagern, abwehren mit links
- Ganz verlagern, Taillendrehung, linke Hand greift, Schritt mit rechts
- Gewicht zurück, linke Hand zieht im Bogen nach unten
- Rechte Faust bilden, linke Ferse setzen, linke Hand sitzt
- Leerer Stand mit linker Ferse, „Faust unter Ellbogen“

### **19. Schritt zurück und den Affen verjagen (rechts)**

- Gewicht zurück, Faust öffnet, Arme rotieren, rechte Hand kreist zur Seite
- Schritt zurück, rechte Hand kommt heran, sitzt vor der rechten Brust
- Gewicht zurück, Taillendrehung, linke Hand zieht zurück, rechte Hand schlägt

### **20. Schritt zurück und den Affen verjagen (links)**

- Gewicht zurück, Arme rotieren, linke Hand kreist zur Seite
- Schritt zurück, linke Hand kommt heran, sitzt vor der linken Brust
- Gewicht zurück, Taillendrehung, rechte Hand zieht zurück, linke Hand schlägt

### **21. Schritt zurück und den Affen verjagen (rechts)**

- Gewicht zurück, Arme rotieren, rechte Hand kreist zur Seite
- Schritt zurück, rechte Hand kommt heran, sitzt vor der rechten Brust
- Gewicht zurück, Taillendrehung, linke Hand zieht zurück, rechte Hand schlägt

### **22. Diagonales Fliegen**

- Gewicht zurück, linker Arm kreist, rechter Arm sinkt
- Arme rotieren, öffnen, schließen, Schritt mit rechts in die ferne Ecke
- Verlagern, drehen, rechter Arm schlägt, linke Hand stößt nach unten

### **23. Hände heben**

- Ganz auf den rechten Fuß, linken Fuß dahinter setzen
- Gewicht zurück, rechter Arm rotiert, Arme öffnen
- Ganz auf den linken Fuß, Arme kommen zusammen, Schritt
- Leerer Stand mit rechter Ferse, Taillendrehung, „Hände heben“



#### **24. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus**

- Leichte Taillendrehung, Arme rotieren
- Gewicht zurück, Arme sinken
- Auf den linken Fuß, Arme rotieren, öffnen, schließen, gedrehter Schritt mit rechts
- Verlagern, ausrichten (Schulterstoß)
- Rechter Arm wehrt nach oben ab, linke Hand stößt nach unten
- Leerer Stand mit linkem Ballen, „Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus“

#### **25. Knie streifen (links)**

- Taillendrehung beginnt, Arme rotieren, einer steigt, einer sinkt
- Gewicht zurück, Hände kreisen zur Seite, eine oben, eine unten
- Schritt mit links setzen, wenn die linke Hand flach nach unten zeigt und die rechte Hand auf Schulterhöhe sitzt
- Knie streifen (links), rechte Hand schlägt

#### **26. Die Nadel am Meeresboden**

- Gewicht ganz nach vorn, rechte Hand sinkt etwas, kleinen Schritt heran
- Gewicht zurück, Drehung zur Seite, rechte Hand steigend zurückziehen, Ellbogen bleibt unten, linker Arm steigt
- Vorderer Fuß wechselt von Ferse auf Ballen
- Ausrichten, etwas Gewicht nach vorn, sinken, etwas vorneigen, linke Hand stößt nach unten, rechte Hand sticht nach unten
- Leerer Stand mit linkem Ballen, „Die Nadel am Meeresboden“

#### **27. Den Fächer ausbreiten**

- Aufrichten, Arme steigen, rechter Arm rotiert, linke Hand berührt ihn neben dem Handgelenk
- Schritt mit links setzen
- Verlagern, Taille dreht nach außen, linke Hand schlägt, rechte Hand etwas zurückziehen

#### **28. Umdrehen und den Gegner mit der Faust schlagen**

- Gewicht zurück, eindrehen, rechter Arm stößt nach unten, linke Hand kreist mit
- Gewicht zum linken Fuß, sitzende rechte Faust
- Schulterbreiten Schritt setzen, Fastrückenschlag, linke Hand sinkt vor die Brust
- Verlagern, linke Hand schlägt, Faust sinkt neben die Hüfte



### **29. Nach unten ableiten, parieren und Fauststoß**

- Gewicht zurück, Arme rotieren, rechter Arm steigt mit sitzender Faust
- Gewicht weiter zurück, Arme wechseln
- Ganz auf den linken Fuß verlagern, nach unten ableiten
- Zwischenschritt, Arme kreisen unten nach links
- Auf den rechten Fuß, Arme kreisen oben nach vorn
- Nach unten ableiten, parieren, Schritt
- Fauststoß

### **30. Fasse den Vogel am Schwanz**

#### **30a. Abwehr links**

- Gewicht etwas zurück, ausdrehen, Arme rotieren
- Gewicht wieder vor, Arme auseinander: Abwehr links

#### **30b. Abwehr rechts**

- Auf den linken Fuß, linke Hand greift, rechte Faust öffnet
- Ganz auf den linken Fuß, Arme schließen, Schritt
- Verlagern (Bogenstand rechts): Abwehr rechts

#### **30c. Zurückrollen**

- Weiterdrehen, Arme rotieren
- Gewicht zurück und nach links drehen: Zurückrollen

#### **30d. Drücken**

- Zurückdrehen, Arme rotieren
- Linker Handteller berührt die Innenseite des rechten Unterarms
- Gewicht vor: Drücken

#### **30e. Stoßen**

- Torso frontal ausrichten, Arme trennen, Handflächen zeigen nach unten
- Gewicht zurück, Hände kommen näher, sinken etwas und werden aufgerichtet
- Gewicht vor: Stoßen

### **31. Einzelne Peitsche**

- Gewicht zurück, Arme natürlich strecken, Handflächen zeigen nach unten
- Große Drehung nach links, rechter Fuß dreht auf der Ferse um 135° mit
- Auf den rechten Fuß, die Hände sinken etwas, kommen sich näher und gehen dann wieder auseinander
- Ganz auf den rechten Fuß, rechte Hakenhand, linker Abwehrarm
- Linker Arm wehrt ab, Schritt
- Verlagern (Bogenstand links), linker Arm dreht und schlägt