

Übungshilfe

Tai Chi Chuan – Form – Teil I

Yang Stil von Meister Ding Teah Chean



Verwendete Abkürzungen: li links, re rechts, Richtungskreuz: S, W, N, O, SW, NW, NO, SO

Vorbereitung – Yu Bei Sai

Aufrechte, entspannte Haltung (s. Arbeitsblatt 1) nach S., Füße parallel zusammen.

Beginn – Tai Gik Hei Sai

Zentrum sinkt. Knie beugen. Arme leicht beugen. Fingerspitzen berühren die Oberschenkel. Schulterbreiter Schritt nach re. Füße parallel. Gewicht in die Mitte verlagern. Knie wieder strecken. Arme leicht nach unten sinken lassen. Handgelenke strecken, Finger nach vorne richten, Handinnenflächen nach unten. Arme entspannt nach vorne bis auf Schulterhöhe heben. Handgelenke strecken und Arme wieder neben die Oberschenkel sinken lassen.

kreisende Hände – Tai Git Huenn

Kreisbewegung vor dem Körper mit den Armen von unten, über rechts nach links oben. Die linke Hand endet lang nach links auf Schulterhöhe, Finger nach oben, Handinnenfläche ein wenig nach links außen gedreht. Die Rechte endet etwa vor dem Brustbein, Handinnenfläche flach nach unten, Daumen zeigt zum Brustbein.

den Schwanz des Vogels greifen – Lan Cheuk Mei

Gewicht auf rechts verlagern und den Ball halten – Hup Sau

Re Fuß auf der Ferse 45° ausdrehen. Gewicht auf re verlagern, Zentrum nach re (SW) drehen. Knie beugen. Arme bewegen sich mit dem Zentrum nach rechts, die linke Hand sinkt dabei unter die rechte, rechte Hand auf Schulterhöhe, linke Hand auf Hüfthöhe, beide Handinnenflächen nach unten. Li Hand dreht zum Ball halten nach oben. Zentrum wieder gerade nach S drehen, Gewicht bleibt re.

Abwehr links mit einer Hand – Pang

Schritt mit li schulterbreit nach S zunächst auf der Ferse aufsetzen. Mit dem Abrollen Gewicht auf li verlagern. Li Unterarm nach vorn und oben rollen, li Hand in Schulterhöhe, Handinnenfläche innen, re Hand sinkt nach unten, re neben das Zentrum, Ellenbogen leicht gebeugt.

Abwehr rechts mit beiden Händen – Siong Pang

Re Hand horizontal unter die li Hand schwingen, beide Hände drehen zueinander und halten einen großen Ball zwischen Schulter- und Hüfthöhe, Gewicht ist li. Zentrum 90° nach W drehen und Arme mitführen, re Ferse hebt an und der Fuß dreht auf der Fußspitze mit. Schritt mit re schulterbreit, mit dem Verlagern re Hand nach oben und vorne auf Schulterhöhe heben, hinteren Fuß eindrehen. Die Hände sind jetzt hintereinander, Handinnenflächen zeigen zueinander, Finger nach vorne oben und halten einen Ball.

Ziehen - Lui

Beide Hände rotieren. Gewicht auf li verlagern, Zentrum 45° nach li unten drehen, Arme folgen nach li unten. In der Endstellung sind beide Hände gleich hoch, Hände bilden ein T (Mittelfinger der li Hand zeigt senkrecht auf die Mitte der re Hand), mit li Knie in der Mitte, Ellbogen nach SO und NW, Arme und Beine sind rund gebeugt.

Drücken - Jai

Zentrum gerade nach W drehen. Dabei rotieren die Hände erneut, dann senkrecht zueinander zusammenführen, re Hand wie Pang, li Handinnenfläche berührt die Handinnenfläche der re Hand. Gewicht nach vorn W verlagern. Hände steigen nach vorne bis in Brusthöhe, re Hand wie Pang, li Hand drückt flach in die re Handinnenfläche. Dann streicht die li Hand über die re, Hände auseinander bis Arme in Schulterhöhe parallel sind, Finger zeigen nach vorne, Handinnenflächen nach unten.

Stoßen - Aun

Gewicht zurück auf li. Dabei Arme ebenfalls zurückziehen bis die Daumen die Schultern berühren. Dann Gewicht nach vorn verlagern. Beide Hände schieben nach vorne, Finger in Schulterhöhe, Ellenbogen tief, Finger zeigen nach oben, Daumen zurück.

Yin-Yang-Fisch

Hinten sitzen und nach links stoßen – Jor Toi

Zurückverlagern auf li. Li Hand in die re Ellbogenbeuge zurückziehen. Zentrum nach li drehen, Zentrum zum li Knie. Re Fuß dreht 90° auf der Ferse mit, zeigt jetzt nach S. Arme mitführen. Stoß mit der li Handkante nach SO, re Handkante kurz dahinter.

Hinten sitzen und nach links stoßen – Yau Toi

Zurückverlagern auf re. Beide Hände ein wenig zurück zu den Schultern ziehen, Hände jeweils nach außen gedreht, nebeneinander vor den Schultern. Zentrum nach re drehen, Zentrum zum re Knie, Handkantenstoß mit re nach SW, li Handkante kurz dahinter.

Peitsche – Tan Bien

Re Hand bildet einen Haken, Finger zeigen nach unten, Finger umschließen den Daumen, Arm wird ganz gestreckt, Hand in Ohrhöhe, li Handinnenfläche dreht nach innen wie Pang, Hand in Schulterhöhe, Arm rund. Der li Fuß setzt schulterbreit und –lang nach O auf der Ferse auf, Zentrum dann ebenfalls nach O drehen bis die li Hand über linkem Knie nach O zeigt. Re Hand dreht wie Aun nach vorne, dann mit dem Fußabrollen Gewicht auf li verlagern und push mit li, re Fuß auf der Ferse eindrehen. Peitsche bleibt lang gestreckt.

Hände heben – Tie Sau

Mit dem Gewicht auf li Ferse, den Fuß 45° eindrehen, Zentrum dreht weiter bis nach S, Arme wie eine weite Umarmung ausbreiten auf Gesichtshöhe mit Blick nach S. Ohne Verlagerung Schritt mit re auf die Ferse auf einer Linie mit der li Ferse, re Fuß nach oben gestreckt, Re Hand schwingt nach unten, dann nach oben, Handinnenfläche fast ganz nach oben geöffnet, Arm gerade. Li Hand schwingt von oben nach unten auf die re Ellbogenbeuge, Handinnenfläche nach unten, Arm waagrecht. Knie sind beide gebeugt.

Ziehen - Lui

Beide Hände rotieren. Zentrum dreht nach li, beide Hände tief nach li zum Knie.

Ellbogen- / Schulterstoß – Jang / Kow

Beide Hände rotieren. Zentrum dreht nach S. Schulterbreiter Schritt mit re auf die Ferse und Ellenbogenstoß mit re Ellenbogen in Magenhöhe, Schulter tief, vorverlagern nach S. Li Hand folgt und legt sich über den re Ellbogen. Re Handinnenfläche nach oben, li Handinnenfläche nach vorn.

Abwehr - Pang

Dann re Arm innen aufwärts und vorwärts zu Pang in Nasenhöhe, li Hand sinkt abwärts und li vorne, neben das Zentrum.

Der weiße Kranich breitet die Flügel aus – Bak Hok Leung Che

Gewicht bleibt re, Fuß dreht 45° ein. Ohne Verlagerung Schritt mit li auf die Zehenspitze. Zentrum dreht nach O. Der re Arm wird mitgeführt, dabei dreht die re Handinnenfläche nach außen und drückt nach vorne oben über Stirnhöhe. Li Hand bleibt tief neben dem li Knie, beide Knie sind gebeugt.

Kniestreifen, mit push re – Jor Lou Sut Aou Bo

Re Hand drehen und senken in Hüfthöhe, li Hand kommt über die re in Schulterhöhe, Ball halten, Zentrum dreht dann 45° nach SO. Re Unterarm schwingt aus, beide Hände in Schulterhöhe, re Handinnenfläche oben, li Handinnenfläche unten. Re Arm beugen, re Hand neben die Schulter. Schritt mit li auf die Ferse. Zentrum nach O drehen. Mit dem Fußabrollen Gewicht verlagern. Re Hand nach vorne wie Aun, li Hand sinkt vor dem Körper tief und streift nach links über das li Knie, li Hand bleibt neben dem li Knie, re Fuß 45° eindrehen.

Pipa spielen – Sau Fey Pi Pa

Re Fuß flach vor den li führen und auf die gleiche Stelle wieder zurücksetzen. Gewicht auf re verlagern, re Arm zieht dabei nach rechts zurück. Zentrum nach re drehen. Schritt mit li auf die Ferse eng, fast auf einer Linie mit re. Arme kommen von außen nach innen nach vorne zum Pipaspielen (wie Harfe zupfen), Handinnenflächen zeigen nach innen, Hände und Arme bilden jeweils eine Gerade.

Kniestreifen mit push re, li, re - Jor Lou Sut Aou Bo, Yau ...

Hände sinken vor dem Körper und drehen zum Ballhalten, re Hand unten. Weiter wie nach Kranich bis zum 2. Kniestreifen. Li Hand und Fuß auf der Ferse ausdrehen, re Hand kommt über die li, Ball halten. Zentrum dreht li. li Unterarm schwingt aus und Arm wieder beugen, Hand neben das Ohr. Schritt schulterbreit nach vorne mit re Kniestreifen mit push li. Wieder Hand und Fuß ausdrehen und ausschwingen, diesmal nach rechts. Schritt schulterbreit nach vorne mit li Kniestreifen mit push re.

Pipa spielen - Sau Fey Pi Pa

Wie oben

Kniestreifen mit push re - Jor Lou Sut Aou Bo

Wie oben

Schritt vorwärts, abwehren und schlagen – Sheung Bo Boon Lan Chui

Re Hand ballt zur Faust, Tai-Chi-Faust (Daumen wie spitzer Deckel auf der Faust auf dem Zeigefinger), den Daumen nach unten drehen. Zentrum dreht noch mehr nach li. Li Hand und Fuß drehen, Faust senken, dann schwingen beide Arme aus bis in Schulterhöhe. Zentrum nach re drehen. Schritt mit re auf die Ferse, Fuß dabei Richtung SO diagonal aufsetzen. Fastrücken schlägt im Bogen in die Mitte nach vorne, dann Handkantenstoß mit li in die Mitte nach vorne wie Aun, re Faust zieht an die re Hüfte zurück, dabei auf re verlagern. Re Hand nach re schieben. Li Fuß heranziehen. Zentrum dreht gerade nach O. Schulterbreiter Schritt mit li. Gewicht nach vorne verlagern und Fauststoß gerade nach O, Faust in Höhe des Brustbeins, li Hand berührt re Ellenbogenbeuge.

Tür öffnen und schließen – Yue Fung Che Bie

Li Hand unter den re Ellenbogen führen, beide Hände mit den Handinnenflächen nach oben drehen. Die re zieht über das li Handgelenk an die re Leiste zurück. Li Arm bleibt lang nach vorne. Gewicht auf re, Zentrum dreht nach re. Beide Handinnenflächen nach vorne drehen, Zentrum nach O, Gewicht nach vorn, auf li verlagern und Aun mit beiden Händen nach O.

Hände kreuzen – Sup Zi Sau

Arme beugen, Handinnenflächen drehen nach außen auf Gesichtshöhe. Gewicht auf re verlagern. Li Fuß nach S drehen, Zentrum ebenfalls nach S. Gewicht zurück auf li verlagern, re Fuß parallel und schulterbreit zum li setzen, wie am Anfang. Gewicht in die Mitte. Hände im großen Kreis vor dem Zentrum kreuzen, Handgelenke berühren sich, beide Handinnenflächen zeigen nach oben, re Hand ist außen, Hände bis in Schulterhöhe steigen lassen.