



Übungshilfe
Tai Chi Chuan – Form – Teil II
Yang Stil von Meister Ding Teah Chean

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

den Tiger umarmen und zurück auf den Berg schicken – Po Fu Kwai Shan
den Schwanz des Vogels greifen – Lan Cheuk Mei

Kniestreifen, diagonal

Gewicht auf re verlagern, li Fuß auf der Ferse 45° indrehen, li Hand senken und beide Hände zueinander drehen zum Ballhalten. Dann Gewicht auf li, li Arm schwingt aus. Zentrum nach re drehen. Schritt mit re nach NW. Schritt schulterbreit diagonal nach NW aufsetzen, Kniestreifen re mit push li. Re Hand heben bis Schulterhöhe, Handgelenk locker.

Lui, Jai, Aun, Yin-Yang-Fisch

Wie im 1. Teil, nur alle Bewegungen um 45° gedreht, also auch der Yin-Yang-Fisch. 1. Phase mit Handkantenstoß nach S, 2. Phase nach W.

Hände heben und nach li drehen

Hände kommen nebeneinander in Gesichtshöhe. Schritt schulterbreit diagonal nach SO aufsetzen. Zentrum nach SO drehen. Auf li verlagern und Arme in Gesichtshöhe länger werden lassen, ähnlich wie Aun.

Faust unter Ellenbogen – Jow Di Chui

Schritt mit re parallel schulterbreit neben den li nach SO ausgerichtet. Gewicht auf re verlagern und Zentrum nach O drehen. Re Hand bildet eine Faust, Tai-Chi-Faust. Schritt mit li auf die Ferse, auf einer Linie mit der re Ferse, beide Knie gebeugt. li Hand nach vorne schrauben, Hand aufrecht, Daumen nach oben, die re Faust unter den Ellenbogen bringen, Daumen berührt Ellenhaken.

Der Affe weicht zurück – Dao Nien Hau

Faust öffnen, Handinnenflächen nach oben drehen und Arme öffnen, re Arm schwingt mit Hüftdrehung nach SW aus, li Arm nach O, Hände in Schulterhöhe. Schritt mit li auf einer Linie zurück, Fuß dabei ganz flach 45° ausgedreht, dabei Zentrum gerade drehen und re Hand neben die Schulter bringen, li Hand bewegt sich bis dahin nicht. Re Handgelenk strecken und mit dem Verlagern auf li, push mit re nach vorn und li Hand zurückziehen in die Leiste, re Fuß auf der Ferse eindrehen.

2.Schritt gegengleich: Zentrum nach NO drehen und ausschwingen mit li, Schritt mit re zurück, Zentrum gerade drehen und li Hand neben das Ohr. Gewicht verlagern und push, gleichzeitig re Hand in die Leiste ziehen. Drei weitere Schritte, li, re, li; Endstellung, li hinten.

Fliegen in die Diagonale – Che Fay Sai

Re Hand im Bogen nach unten an die Hüfte führen, Handrücken oben, li Hand drehen und zum Ballhalten in Schulterhöhe heben, dann rechte Hand nach oben drehen. Zentrum drehen, Schritt mit re schulterbreit diagonal nach SW. Mit dem Verlagern die Hände auseinanderziehen: re Hand fliegt nach SW, re Handinnenfläche nach oben, li Hand sinkt tief und zurück, Arme rund und weit.

Hände heben – Tie Sau

Gewicht zurück auf li, Arme ausbreiten (s.o.).

Kranich, Kniestreifen mit push re wie Teil 1

Nadel zum Meeresboden – Hoi Di Jum

Re Fuß flach heranziehen und wieder auf dieselbe Stelle zurücksetzen, Gewicht zurück auf re, wie vor Pipa spielen. Li Fuß auf einer Linie mit dem re auf der Spitze aufsetzen, re Hand mit den Fingern nach unten, Daumen nach vorne weit vor das li Knie senken, Handgelenk gerade in Kniehöhe, der Rücken ist gerade, also tief in die Leiste einsinken.

Den Fächer ausbreiten – Sinn Tung Bui

Aufrichten und nach SO drehen, Re Hand dreht mit der Handinnenfläche nach außen, li Hand umgreift locker das re Handgelenk. Schulterbreiter Schritt mit li nach O, Hüfte gerade drehen und Hände auseinanderziehen zum Fächer, re Hand zieht zurück neben das Ohr, li push nach O wie Aun.

Drehung und Faustschlag – Pi San Chui

Re Hand bildet eine Faust. Li Fuß dreht 90° auf der Ferse ein, Zentrum dreht nach SW, gleichzeitig sinkt die re Faust an den li Ellbogen, re Unterarm waagrecht, li Hand drückt nach oben in Richtung SW. Schritt mit re nach W auf die Ferse aufsetzen. Faustschlag mit dem Handrücken gerade nach vorn. Mit dem Abrollen des Fußes Gewicht verlagern. Faust in die Leiste ziehen und push mit li nach W wie Aun, li Fuß eindrehen.

Kinnhaken und ausschwingen

Kinnhaken, Faust heben in Höhe der li Hand, beide Hände drehen, re Daumen zeigt jetzt nach unten. Gewicht auf li und Hände senken, Zentrum nach SW drehen und mit beiden Händen erst tief und weiter in Schulterhöhe ausschwingen.

Schritt vorwärts, abwehren und schlagen (bis Fauststoß wie in Teil I) – Sheung Bo Boon Lan Chui

Ziehen - Lui

Nach Fauststoß li Hand flach unter den re Ellenbogen. Faust öffnen und Handinnenfläche nach unten drehen. Gewicht zurück auf re, Hüfte drehen und Hände nach unten ziehen tief vor das re Knie, re Finger zeigen senkrecht zur li Hand.

Fliegen in die Diagonale – Che Fay Sai

Li Hand und Fuß ausdrehen, Handinnenfläche nach oben, Fuß nach SW, Gewicht verlagern und dabei die li Hand im weiten Bogen nach vorn und oben in die Diagonale fliegen lassen, re Hand in die Gegenrichtung. Zentrum zum li Knie drehen, re Hand im Bogen unter die li führen. Hände zum Ball zueinander drehen, Schritt mit re nach W zu Pang re mit beiden Händen.

Lui, Jai, Aun, Yin-Yang-Fisch, Peitsche, wie in Teil 1

Wolkenhände – Wan Sau

Auf re zurückverlagern. Re Hand öffnet. Zentrum dreht nach SW. Re Hand wie Aun nach W. Li Hand flach vor der Brust, leicht nach außen gedreht. Li Hand dreht zu Pang, zurückverlagern auf li, der re Fuß setzt schulterbreit parallel neben den re auf. Zentrum dreht nach SO. Re Hand kommt flach in Hüfthöhe unter die li nach SO, beide Hände zueinander drehen, Ball halten, aber li Finger nach vorne. Stoß diagonal nach SO.

Hände wechseln, re untere Hand steigt innen hoch bis in Schulterhöhe, li Hand wird außen gesenkt bis in Hüfthöhe. Gewicht verlagern, Hüfte und Arme nach re drehen. Hände drehen zum Ball halten. Stoß nach SW. Li Hand heben, re Hand senken. Schritt mit li parallel nach O zur Seite. Gewicht verlagern, Hüfte und Arme nach li drehen und re Fuß nachsetzen, Fußstellung jetzt wieder schulterbreit, Ball halten, re Hand heben, li Hand senken u.s.w., insgesamt 4 Schritte nach li. Übergang zur Peitsche beim 5. Mal rechts.

Peitsche wie in Teil 1

das Pferd loben – Go Tam Ma

Hakenhand auflösen und beide Handinnenflächen nach oben drehen. Gewicht zurück auf re. Re Hand kommt nach vorne, indem sie waagrecht über den li Arm streicht, Handkante flach in Schulterhöhe nach O. Schritt auf die li Fußspitze, li Hand in die Leiste ziehen.

Teilen und Kick mit dem Spann, re und li – Yau Fun Geuk, Jor Fun Geuk

li Hand nach vorne stechen in Mundhöhe, re Hand von re nach li kreisend heranziehen. Schritt mit li schulterbreit in die Diagonale nach NO. Li Hand Pang nach NO in Mundhöhe, die re Hand rotiert innen am li Arm entlang nach außen bis zum Aun nach SO. Re Fuß dreht ein, Zentrum zum li Knie. Der Blick folgt der Hand. Re Hand kommt zurück, dreht währenddessen und kreuzt hinter die li, Handinnenflächen nach innen. Handgelenke drehen, dabei die Finger aufrichten, Arme im großen Bogen öffnen, Hände schließlich etwas über Schulterhöhe. Standbein strecken und Kick mit dem Spann des re Fußes nach SO, danach Oberschenkel waagrecht, Fuß hängen lassen, re Ellenbogen über dem Knie. Re Handinnenfläche nach oben drehen, einsinken, Fuß zum Boden senken, der re Ellbogen sinkt zum Knie. Schritt schulterbreit mit re diagonal nach SO. Re Hand kommt zum Pang nach SO in Mundhöhe, die li Hand rotiert innen am re Arm entlang nach außen bis zum Aun nach NO. Dann spiegelverkehrt weiter wie oben bis zum Kick (NO).

Drehung und 3. Kick mit der Ferse – Guen San Jor Chann Geuk

Die Hände nach innen kreuzen in Schulterhöhe und drehen, li Hand außen. Dabei auf der re Ferse bis nach N drehen, li Oberschenkel waagrecht, Standbein bleibt gestreckt; die Hände sind jetzt in die re Ecke gekreuzt, li Ellbogen über li Knie. Handgelenke drehen, Arme öffnen und Kick mit der li Ferse nach W, li Ellbogen über li Knie.

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

Arme senken, so dass der li Ellenbogen das li Knie berührt, li Unterarm waagrecht, re Hand sinkt in Schulterhöhe. Standbein beugen, Hüfte gerade drehen und Schritt mit li schulterbreit nach W. Kniestreifen mit push re. Ausschwingen mit li und Kniestreifen mit push li, wie in Teil 1.

Schritt vorwärts und nach unten boxen – Sheung Bo Joi Chui

Re Fuß 45° ausdrehen, re Hand ballt zur Faust und berührt das re Knie außen, auf re verlagern, li Hand drückt flach tief vor das re Knie. Schritt mit li nach W. Fuß abrollen, verlagern und nach vorn unten boxen, li Hand streift neben das li Knie, Handgelenke sind in Kniehöhe, Nacken gerade, tief in die Leiste einsinken.

Drehung und Faustschlag – Pi San Chui

Li Fuß dreht 90° auf der Ferse ein, Zentrum dreht nach NO, gleichzeitig steigt die re Faust an den li Ellbogen, re Unterarm waagrecht, li Hand drückt nach oben in Richtung SW. Schritt mit re nach O auf die Ferse aufsetzen. Faustschlag mit dem Handrücken gerade nach vorn. Mit dem Abrollen des Fußes Gewicht verlagern. Faust in die Leiste ziehen und push mit li nach W wie Aun, li Fuß eindrehen.

Kinnhaken und ausschwingen dann weiter bis Fliegen in die Diagonale wie oben nach Fächer

4. Kick mit der re Ferse – Yau Chann Geuk

Re Hand im Bogen hinter die li in Schulterhöhe kreuzen, re Hand außen, währenddessen drehen und den re Fuß heranziehen. Arme öffnen, Standbein strecken und Kick mit der re Ferse nach SO.

Buddha-Hand, Stoß nach re – Yau Toi

Einsinken, Standbein beugen, re Fuß zieht zurück an den li. Hände ziehen flach nach unten in Hüfthöhe zurück. Schritt mit re parallel zum li Fuß aufsetzen, Gewicht auf re verlagern, Hüfte nach SO drehen und Stoß mit beiden Handkanten hintereinander, re vorne, nach O.

Den Tiger schlagen – Da Fu

Der re Fuß dreht nach N ein. Li Hand dreht nach oben und sinkt außen neben das li Knie, re Hand steigt nach außen gedreht nach oben in Richtung NO. Schritt mit li nach NW schulterbreit diagonal, Zentrum nach NW drehen. Fäuste ballen. Mit dem Fußabrollen Gewicht verlagern, dabei li Faust Rundschlag von außen nach innen in Stirnhöhe nach innen, Handinnenfläche außen, re Faust boxt rund von oben vor dem Zentrum nach innen, Faust flach. Der re Fuß dreht ein.

Li Fuß dreht ein nach O, Fäuste öffnen, re Hand dreht und sinkt außen neben das re Knie, li Hand steigt nach außen gedreht nach oben in Richtung NO. Schritt mit li nach SO schulterbreit diagonal, Zentrum nach SO drehen, dann spiegelverkehrt weiter zum Stoß.

Block mit dem li Arm und 5. Kick mit der Ferse re – Wui San Yau Chann Geuk

Fäuste öffnen, re Hand drückt nach SO, li Hand steigt zum Pang nach NO in Schulterhöhe. Li Fuß auf der Ferse 45° ausdrehen, Hüfte nach NO, Gewicht bleibt re. Fuß abrollen, Gewicht auf li verlagern, re Hand im Bogen hinter die li Hand in Schulterhöhe kreuzen nach NO, re Hand außen, Arme öffnen, Standbein strecken und Kick mit re Ferse in Richtung SO.

Der Phönix greift die Ohren des Gegners an – Siong Fung Koon Ye

Die Handinnenflächen nach oben drehen und nebeneinander um das re Knie senken. Einsinken, Standbein beugen, re Fuß sinkt neben den li. Fäuste bilden und Handgelenke drehen. Schritt mit re schulterbreit nach SO, aufsetzen und mit dem Verlagern die Fäuste im großen Bogen in Stirnhöhe nach vorn schwingen, Handinnenflächen außen.

6. Kick mit der li Ferse – Jor Chann Geuk

Fäuste öffnen, re Fuß auf der Ferse nach S drehen. Hände im Bogen vor dem Zentrum kreuzen und wieder bis Schulterhöhe steigen, li Hand außen, Blick nach O richten. Hände drehen, Arme öffnen, Standbein strecken und Kick mit der li Ferse.

Drehung und 7. Kick mit der re Ferse – Guen San Yau Chann Geuk

360° Drehung. Die li Hand schwingt im Bogen um die re, Handgelenke kreuzen in Schulterhöhe, die li ist außen. Nach der Drehung auf den re Zehen, den li Fuß mit der Ferse auf einer Linie zum vorderen Fuß aufsetzen, dabei einsinken und Knie beugen, Hände sind in die Ecke nach NO gekreuzt.

Hände drehen, Arme öffnen, Standbein strecken und Kick mit der re Ferse in Richtung O.

Re Hand bildet eine Faust, re Ellenbogen sinkt zum re Knie, Unterarm waagrecht, Standbein beugen. Schritt mit re, Fuß nach SO ausgedreht, zum Schritt vorwärts, abwehren und schlagen. Weiter bis Hände kreuzen wie im 1. Teil. Fauststoß, Tür öffnen und schließen und Schluss.