



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

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

Wie Anfang Teil 2

nach Tiger umarmen, jetzt Peitsche in die Diagonale – Che Tan Bien

Schritt nach SO, Stoß nach SO, Peitschenhand nach W.

Die Mähne des Wildpferdes teilen, re, li, re – Ye Ma Fung Tsung

Mit dem Gewicht auf der linken Ferse den li Fuß 90° eindrehen nach SW. Li Hand öffnet und sinkt tief vor das li Knie. Re Hand kommt flach darüber, li Hand dreht zum Ball halten, kleiner Ball. Hüfte dreht 90°, re Fuß anheben und Schritt schulterbreit nach NW. Mit dem Abrollen des Fußes fliegen in die Diagonale. Re Hand fliegt nach NW, Ellbogen über Knie, li Hand sinkt in die Gegenrichtung nach SW, li Fuß eindrehen.

Mit dem Gewicht auf der re Ferse den re Fuß leicht ausdrehen, gleichzeitig re Hand drehen, Handinnenfläche nach unten. Li Hand kommt im Bogen tief vor das re Knie. Li Fuß anheben und Hüfte 90° drehen. Schritt nach SW. Li Hand fliegt in die Diagonale, re Hand sinkt in die Gegenrichtung nach NW, re Fuß eindrehen.

Mit dem Gewicht auf der li Ferse den li Fuß leicht ausdrehen, gleichzeitig li Hand drehen, Handinnenfläche nach unten. Re Hand kommt im Bogen tief vor das li Knie. Re Fuß anheben und Hüfte 90° drehen. Schritt nach NW. Re Hand fliegt in die Diagonale, li Hand sinkt in die Gegenrichtung nach SW, li Fuß eindrehen.

Gewicht auf li zurückverlagern, re Fuß 90° drehen nach SW, Hüfte nach S drehen, re Handkante im Kreis auf Schulterhöhe nach S über die li Hand drehen, re Hand nach unten drehen, Gewicht zurück auf re und dabei Lui nach re Hand um das Knie. Schritt schulterbreit nach S, Zentrum nach S drehen. Pang nach S.

Weiter wie im Teil I bis Peitsche.

Pang beidhändig, Lui, Jai, Aun, Yin-Yang-Fisch, Peitsche

Jungfrau am Webstuhl li, re, li, re – Yoke Noi Chuen Sor

Gewicht auf der li Ferse lassen, li Fuß 90° eindrehen nach S. Re Fuß umsetzen, so daß die Füße ein L bilden, re Ferse senkrecht zu den li Zehen, re Fußspitze nach W. Li Hand flach unter den re Ellenbogen der Peitsche schieben, Peitschenhand öffnen, beide Hände drehen nach oben, re zieht über das li Handgelenk zurück in die Leiste, li Hand stößt aufwärts nach SW in Kopfhöhe. Beide Hände drehen, Gewicht auf re verlagern, schulterbreiter diagonaler Schritt mit li nach SW. Mit dem Fuß abrollen zieht die li Hand zurück neben das li Ohr, Handinnenfläche zeigt nach außen, mit re push nach vorn nach SW wie Aun, Armbewegung wie Fächer.

Re Hand sinkt vor das Zentrum und dreht, li Hand kommt zum Ball halten vor die Körpermitte in Schulterhöhe, Handinnenflächen zeigen zueinander. Li Fuß auf der Ferse nach N eindrehen, re Fuß setzt um in die Diagonale nach SO, Zentrum dreht nach SO. Mit dem Fuß abrollen zieht die re Hand zurück neben das re Ohr, Handinnenfläche zeigt nach außen, mit li push nach vorn nach SO wie Aun, Armbewegung wie Fächer.

Li Hand sinkt vor das Zentrum und dreht, re Hand kommt zum Ball halten vor die Körpermitte in Schulterhöhe, Handinnenflächen zeigen zueinander. Re Fuß setzt um in die Diagonale nach SW, Zentrum dreht nach SW. Mit dem Fuß abrollen zieht die li Hand zurück neben das li Ohr, Handinnenfläche zeigt nach außen, mit re push nach vorn nach SW wie Aun, Armbewegung wie Fächer. Hinterer Fuß dreht ein.

Re Hand sinkt vor das Zentrum und dreht, li Hand kommt zum Ball halten vor die Körpermitte in Schulterhöhe, Handinnenflächen zeigen zueinander. Li Fuß auf der Ferse nach S eindrehen, re Fuß setzt um in die Diagonale nach NW, Zentrum dreht nach NW. Mit dem Fuß abrollen zieht die re Hand zurück neben das re Ohr, Handinnenfläche zeigt nach außen, mit li push nach vorn nach NW wie Aun, Armbewegung wie Fächer.

Auf li verlagern und Arme lang lassen Hände flach nach unten drehen. Auf dem li Fuß nach Arme nach S drehen, wie ein Netz auswerfen. Gewicht zurück auf re und dabei Lui nach re Hand um das Knie. Schritt schulterbreit nach S, Zentrum nach S drehen. Pang nach S.

Weiter wie im Teil I bis Peitsche.

Pang beidhändig, Lui, Jai, Aun, Yin-Yang-Fisch, Peitsche, Wolkenhände, Übergang beim 4. Mal rechts, Peitsche

die Schlange kriecht zu Boden – Ha Sai

Re Fuß 90° ausdrehen nach SW, Gewicht auf re, li Fuß leicht eindrehen, li Hand mit den Fingerspitzen nach vorne nach SO drehen. Tief gehen, dabei ist der Nacken gerade, der Oberkörper aufrecht. Li Ellenbogen berührt das li Knie außen, re Ellbogen über re Knie, Peitsche bleibt in Ohrhöhe gestreckt.

der goldener Hahn steht auf einem Bein li, re – Gum Gai Tok Lap

Li Fuß 90° ausdrehen nach NO. Gewicht auf li verlagern und li Hand mit den Fingerspitzen nach oben zeigend heben wie Pipa spielen, re Fuß eindrehen. Li Hand Kniestreifen, re Arm rollt vor das Zentrum ein und öffnet, dann die Hand vor der Körpermitte steigen lassen wie Pipa spielen. Li Bein strecken und re Knie zum re Ellenbogen hochziehen. Re Fuß zurücksetzen, wie bei den Affen, beide Beine sind gestreckt. Re Hand sinkt in die Leiste, die Hände sind jetzt wie am Anfang der Form. Li Hand steigt wie Pipa spielen, li Knie hoch zum li Ellenbogen.

der Affe weicht zurück re, li, re – Dou Nien Hau

Arme öffnen, re Arm nach SW ausschwingen, Hüfte 45° nach re drehen, Standbein beugen, li Fuß sinken lassen und Schritt gerade zurück, weiter wie im 2. Teil, allerdings zwei Affen weniger.

Weiter wie in Teil II bis Peitsche

Fliegen in die Diagonale, Hände heben, Lui, Pang mit Ellenbogenstoß, Kranich, Kniestreifen, die Nadel zum Meeresboden, Fächer, Drehung Schritt und Faustschlag, Pan Lan Chui, Pang, Fliegen in die Diagonale, Lui, Jai, Aun, Yin-Yang-Fisch, Peitsche, Wolkenhände, Übergang beim 3. Mal rechts, Peitsche

Stechende Hand nach vorn – Chuenn Jeung

Re Hand sinkt auf Brusthöhe und bewegt sich über die Körpermitte etwas nach li. Schulterbreiter Schritt mit li nach O, verlagern und li Hand flach nach vorn in Halshöhe über die re stechen, li Ellenbogen berührt re Mittelfingerknochen.

Drehung und Kick mit der re Ferse – Chuen San Yau Chann Geuk

Li Fuß auf der Ferse 90° eindrehen, Zentrum nach S drehen und re Handgelenk über das li ziehen, Hände kreuzen nach S in Stirnhöhe, Blick bereits nach W. Arme öffnen, li Bein strecken und Kick mit der re Ferse nach W.

Schritt vorwärts und nach unten boxen – Sheung Bo Joi Chui

Schritt mit re Diagonal nach NW. 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.

Ziehen - Lui

Li Hand flach unter re Ellbogen. 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.

Weiter wie in Teil II bis Peitsche

Fliegen in die Diagonale, Pang re mit beiden Händen, Lui, Yai, Aun, Yin-Yang-Fisch, Peitsche

die Schlange kriecht zu Boden – Ha Sai

Re Fuß 90° ausdrehen nach SW, Gewicht auf re, li Fuß leicht eindrehen, li Hand mit den Fingerspitzen nach vorne nach SO drehen. Tief gehen, dabei ist der Nacken gerade, der Oberkörper aufrecht. Li Ellenbogen berührt das li Knie außen, re Ellbogen über re Knie, Peitsche bleibt in Ohrhöhe gestreckt.

Schritt zu den Sieben Sternen – Siong Bo Chet Sing

Li Fuß nach NO ausdrehen. Li Hand bildet eine Faust. Gewicht nach vorn verlagern und aufrichten, dabei re Fuß eindrehen, li Faust nach vorne bringen wie Pang. Peitschenarm rollt zur Leiste ein, Schritt mit re auf die Fußspitze, auf einer Linie mit der li Ferse, re Hand bildet eine Faust, dann Kinnhaken nach vorne oben mit Handinnenfläche nach innen bis hinter die li Faust. Beide Fäuste drehen nach vorne außen, noch mehr einsinken.

Zurückschreiten um auf dem Tiger zu reiten – Tui Bo Kua Fu

Hände öffnen, re Hand drehen zum Ball halten. Schritt schulterbreit zurück mit re. Gewicht verlagern und re Hand weit nach S ausschwingen, li Hand streift das li Knie. Zentrum rechts. Schritt mit li auf die Fußspitze auf einer Linie mit der re Ferse. Re Hand flach nach S stoßen. Zentrum links.

Lotus Kick – Chuen San Bai Lien

Hände flach vor die Körpermitte zurücknehmen, li Hand außen. 360° Drehung auf dem re Fußballen und zurück auf die li Ferse fallen. Das Gewicht ist jetzt li. Währenddessen Handkantenschläge im Kreis 360° bis wieder nach vorne nach O, Re Hand vorne.

Arme nach re ausschwingen, wie kreisende Hände Teil I, re Arm lang nach S. Re umschreibt schnell eine 8. Erst rückwärts, nach rechts, nach vorne, nach li hinten und nach oben re vorne, dort berührt er die flachen Hände vor der Körpermitte in Richtung SO. Beide Hände schlagen entsprechend auf Fußrücken. Beim Lotus-Kick ist das Standbein gebeugt.

Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen – Wan Kuang Sae Fu

Re Fuß sinkt zum li Fuß, Hände flach um das re Knie senken, Handinnenflächen nach unten. Zentrum nach SO drehen. Schulterbreiter Schritt mit re nach SO aufsetzen, Fäuste ballen, verlagern auf re und beide Fäuste auf Mundhöhe heben, Handinnenflächen nach außen, dann Arme weiter auseinander bewegen, re Faust weit vor der Stirn nach außen gedreht, li Faust boxt mit der li Handkante nach NO in Höhe der Magengrube, der Blick folgt der li Faust, li Unterarm ist flach.

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

Li Fuß dreht 45° aus, li Hand öffnet und dreht die Handinnenfläche nach oben. Mit dem Verlagern auf li, den re Arm senken, Block mit dem Unterarm ähnlich wie Lui, Arme ausschwingen nach li, re Fuß 45° nach O eindrehen. Re Fuß wieder diagonal umsetzen nach SO.

Weiter wie Ende I und II Teil bis vor Hände kreuzen

Schritt vorwärts, abwehren und schlagen, Fauststoß, Tür öffnen und schließen und seitliche Abwehr wie in Teil I und II

Hände kreuzen – Sup Zi Sau

Wie in Teil I und II die Hände tief vor dem Tiantien kreuzen, Füße parallel schulterbreit, aber dann wieder sinken lassen und auseinander bewegen, wie Chi-Kung 2. Hände mit den Handinnenflächen nach oben bis in Schulterhöhe steigen lassen und Knie strecken. Hände drehen und senken bis zur Ausgangsstellung, wie in Teil I, re Fuß an den li heranziehen, entspannen.

Schluss – Hup Tai Gik Sai