

19er-Form

chen shi tai ji quan shi jiu shi

1. Teil:

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. <i>yu bei shi</i> | Vorbereitungsstellung |
| 2. <i>jin gang chu miao</i> | Buddhas Wächter tritt aus dem Tempel |
| 3. <i>lan zha yi</i> | Den Mantel befestigen |
| 4. <i>shang bu xie xing</i> | Vorwärtsschreiten und die schräge Stellung einnehmen |
| 5. <i>shang san bu</i> | Dreifacher Vorwärtsschritt |
| 6. <i>yan shou gong quan-zuo</i> | Die Hand verdeckt Arm und Faust-links |
| 7. <i>shuang tui shou</i> | Mit beiden Händen schieben |

2. Teil:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 8. <i>dao juan gong</i> | Rückwärtsgehen und die Arme eindrehen |
| 9. <i>shang tong bei</i> | Mit dem Rücken schnell ausweichen |
| 10. <i>yan shou gong quan-you</i> | Die Hand verdeckt Arm und Faust-rechts |
| 11. <i>liu feng si bi</i> | Sechsmal versiegeln und viermal verschließen |

3. Teil:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 12. <i>yun shou</i> | Kreisende Hände |
| 13. <i>gao tan ma</i> | Hoch in Richtung des Pferdes strecken |
| 14. <i>you deng yi gen</i> | Rechter Fersentritt |
| 15. <i>zuo deng yi gen</i> | Linker Fersentritt |

4. Teil:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 16. <i>ye ma fen zhong you, zuo</i> | Die Mähne des Wildpferdes teilt sich |
| 17. <i>yu nu chuan suo</i> | Die Jedefrau wirft das Weberschiffchen |
| 18. <i>jin gang dao dui</i> | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 19. <i>shou shi</i> | Schlussstellung |