

38er-Form

chen shi tai ji quan san shi ba shi

1. Teil:

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. <i>yu bei shi</i> | Vorbereitungsstellung |
| 2. <i>jin gang dao dui</i> | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 3. <i>bai he liang chi</i> | Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus |
| 4. <i>shang san bu</i> | Dreifacher Vorwärtsschritt |
| 5. <i>xie xing</i> | Schräge Stellung |
| 6. <i>lou xi</i> | Das Knie umfassen und hochheben |
| 7. <i>qian tang ao bu</i> | Geschicktes, diagonales nach vorne Schreiten |
| 8. <i>yan shou gong quan</i> | Die Hand verdeckt Arm und Faust |
| 9. <i>pie shen quan</i> | Die Faust folgt dem eingedrehten Körper |
| 10. <i>shuang tui shou</i> | Mit beiden Händen schieben |

2. Teil:

- | | |
|-------------------------------|--|
| 11. <i>san huang zhang</i> | Die Handflächen wechseln dreimal |
| 12. <i>zhou di kann quan</i> | Die Faust zeigt sich unter dem Ellenbogen |
| 13. <i>dao juan gong</i> | Rückwärtsgehen und die Arme eindrehen |
| 14. <i>tui bu ya zhou</i> | Einen Schritt zurück und mit dem Ellenbogen schlagen |
| 15. <i>bai she tu xin</i> | Die weiße Schlange stößt ihre Zunge heraus |
| 16. <i>shang tong bei</i> | Mit dem Rücken schnell ausweichen |
| 17. <i>qian tang ao bu</i> | Geschicktes, diagonales nach vorne Schreiten |
| 18. <i>qing long chu shui</i> | Der blaugrüne Drache schießt aus dem Wasser |
| 19. <i>ji di chui</i> | Nach unten schlagen |

3. Teil:

- | | |
|----------------------------|--|
| 20. <i>er ti jiao</i> | Mit beiden Füßen treten |
| 21. <i>hu xin quan</i> | Mit der Faust das Herz schützen |
| 22. <i>qian zao</i> | Von vorne aufnehmen |
| 23. <i>hou zao</i> | Von hinten aufnehmen |
| 24. <i>you deng yi gen</i> | Rechter Fersenstoß |
| 25. <i>zuo deng yi gen</i> | Linker Fersenstoß |
| 26. <i>yu nu chuan suo</i> | Die Jedefrau wirft das Weberschiffchen |
| 27. <i>lan zha yi</i> | Den Mantel befestigen |
| 28. <i>liu feng si bi</i> | Sechsmal versiegelt und viermal verschlossen |

4. Teil:

- | | |
|-----------------------------|--|
| 29. <i>dan bian</i> | Die einzelne Peitsche |
| 30. <i>que di long</i> | Der Drache neigt sich zu Boden |
| 31. <i>shang bu qi xing</i> | Vorwärtsschreiten und die sieben Sterne bilden |
| 32. <i>xiao xin da</i> | Kleines Fassen und Schlagen |
| 33. <i>yun shou</i> | Kreisende Hände |
| 34. <i>goa tan ma</i> | Hoch in Richtung des Pferdes strecken |
| 35. <i>shuang bai lian</i> | Mir beiden Händen gegen den Fuß bewegen |
| 36. <i>dang tou pao</i> | Direkt auf den Kopf schlagen |
| 37. <i>jin gang dao dui</i> | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 38. <i>shou shi</i> | Schlussstellung |