

# Erste Form, 'Neuer Rahmen'

chen shi tai ji quan xin jia yi lu

## 1. Teil:

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1. <i>yu bei shi</i>          | Vorbereitungsstellung   |
| 2. <i>jin gang dao dui</i>    | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel                            |
| 3. <i>lan zha yi</i>          | Den Mantel befestigen   |
| 4. <i>lui feng si bi</i>      | Sechs mal versiegelt, viermal verschlossen                        |
| 5. <i>dan bian</i>            | Einzelne Peitsche   |
| 6. <i>jin gang dao dui</i>    | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel                            |
| 7. <i>bai he liang chi</i>    | Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus                        |
| 8. <i>xie xing ao bu</i>      | Geschickt nach vorne schreiten und die schräge Stellung einnehmen |
| 9. <i>chu shou</i>            | Erstes (beginnendes) Umfassen                                     |
| 10. <i>qian tang ao bu</i>    | Geschicktes, diagonales nach vorne Schreiten                      |
| 11. <i>xie xing ao bu</i>     | Geschickt nach vorne schreiten und die schräge Stellung einnehmen |
| 12. <i>zai shou</i>           | Wiederholtes Umfassen   |
| 13. <i>qian tang ao bu</i>    | Geschicktes, diagonales nach vorne Schreiten                      |
| 14. <i>yan shou gong quan</i> | Die Hand verdeckt Arm und Faust                                   |
| 15. <i>jin gang dao dui</i>   | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel                            |
| 16. <i>pie shen quan</i>      | Die Faust folgt dem eingedrehten Körper                           |
| 17. <i>bei zhe kao</i>        | Mit der Schulter ausweichend nach hinten schlagen                 |
| 18. <i>qing long chu shui</i> | Der blaugrüne Drache schießt aus dem Wasser                       |
| 19. <i>shuang tui shou</i>    | Mit beiden Händen schieben  |

## 2. Teil:

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 20. <i>san huang zhang</i>     | Die Handflächen wechseln dreimal                                  |
| 21. <i>zhou di quan</i>        | Die Faust zeigt sich unter dem Ellenbogen                         |
| 22. <i>dao juan gong</i>       | Rückwärts schreiten und die Arme einrollen                        |
| 23. <i>tui bu ya zhou</i>      | Einen Schritt zurück und mit dem Ellenbogen schlagen              |
| 24. <i>zhong pan</i>           | Aus der Mitte rundum schlagen                                     |
| 25. <i>bai he liang chi</i>    | Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus                        |
| 26. <i>xie xing ao bu</i>      | Geschickt nach vorne schreiten und die schräge Stellung einnehmen |
| 27. <i>shan tong bei</i>       | Mit dem Rücken schnell ausweichen                                 |
| 28. <i>yan shou gong quan</i>  | Hand verdeckt Arm und Faust                                       |
| 29. <i>liu feng si bi</i>      | Sechsmal versiegelt viermal verschlossen                          |
| 30. <i>dan bian</i>            | Einzelne Peitsche   |
| 31. <i>yun shou</i>            | Kreisende Hände   |
| 32. <i>gao tan ma</i>          | Hoch in Richtung des Pferdes strecken                             |
| 33. <i>you ca jiao</i>         | Reibender Fuß – rechts  |
| 34. <i>zuo ca jiao</i>         | Reibender Fuß – links   |
| 35. <i>zuo deng yi gen</i>     | Linker Fersentritt  |
| 36. <i>qian tang ao bu</i>     | Geschicktes, diagonales nach vorne Schreiten                      |
| 37. <i>ji di chui</i>          | Mit der Faust nach unten schlagen                                 |
| 38. <i>fan shen er ti jiao</i> | Den Körper drehen und mit beiden Füßen treten                     |
| 39. <i>shou tou shi</i>        | Wie der Kopf einer Bestie   |
| 40. <i>xuan feng jiao</i>      | Treten wie ein Wirbelwind   |
| 41. <i>you deng yi gen</i>     | Rechter Fersentritt   |
| 42. <i>yan shou gong quan</i>  | Hand verdeckt Arm und Faust                                       |

### 3. Teil:

43. <i>xiao qin da</i>	Kleines Fassen und Schlagen
44. <i>bao tout ui shan</i>	Den Kopf in die Arme nehmen und den Berg schieben
45. <i>san huan zhang</i>	Die Handflächen wechseln dreimal
46. <i>liu feng si bi</i>	Sechsmal versiegelt, viermal verschlossen
47. <i>dan bian</i>	Einzelne Peitsche
48. <i>qian zhao</i>	Von vorne aufnehmen
49. <i>hou zhao</i>	Von hinten aufnehmen
50. <i>ye ma fen zhong</i>	Die Mähne des Wildpferdes teilt sich
51. <i>liu feng si bi</i>	Sechsmal versiegelt, viermal verschlossen
52. <i>dan bian</i>	Einzelne Peitsche
53. <i>shuang zhen jiao</i>	Mit beiden Füßen stampfen, dass die Erde bebt
54. <i>yu nu chuan suo</i>	Die Jedefrau wirft das Webschiffchen
55. <i>lan zha yi</i>	Den Mantel befestigen
56. <i>liu feng si bi</i>	Sechsmal versiegelt, viermal verschlossen
57. <i>dan bian</i>	Einzelne Peitsche
58. <i>yun shou</i>	Kreisende Hände
59. <i>bai jiao die cha</i>	Gegen den Fuß bewegen, herabfallen und die Beine spreizen
60. <i>zuo you jin ji du li</i>	Der goldene Hahn steht auf einem Bein, links und rechts

### 4. Teil:

61. <i>dao juan gong</i>	Rückwärtsschreiten und die Arme einrollen
62. <i>tui bu ya zhou</i>	Einen Schritt zurück und mit dem Ellenbogen schlagen
63. <i>zhong pan</i>	Aus der Mitte rundum schlagen
64. <i>bai he liang chi</i>	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
65. <i>xie xing ao bu</i>	Geschickt nach vorne schreiten und die schräge Stellung einnehmen
66. <i>shang tong bei</i>	Mit dem Rücken schnell ausweichen
67. <i>yan shou gong quan</i>	Die Hand verdeckt Arm und Faust
68. <i>liu feng si bi</i>	Sechsmal versiegelt, viermal verschlossen
69. <i>dan bian</i>	Einzelne Peitsche
70. <i>yun shou</i>	Kreisende Hände
71. <i>gao tan ma</i>	Hoch in Richtung des Pferdes strecken
72. <i>shi zi bao lian</i>	Die Arme wie ein Kreuz halten und gegen den Fuß bewegen
73. <i>zhi dang chui</i>	Die Faust auf den Unterleib richten
74. <i>bai yuan xian guo</i>	Der weiße Affe reicht die Frucht
75. <i>liu feng si bi</i>	Sechsmal versiegelt, viermal verschlossen
76. <i>dan bian</i>	Einzelne Peitsche
77. <i>que di long</i>	Der Drache neigt sich zu Boden
78. <i>shang bu qi xing</i>	Vorwärtsschreiten und mit sieben Sternen schlagen
79. <i>xia bu kua gong</i>	Rückwärtsschreiten und die Arme spreizen
80. <i>shuang bai lian</i>	Mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen
81. <i>dang tou pao</i>	Kanonenschlag zum Kopf
82. <i>jin gang dao dui</i>	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
83. <i>shou shi</i>	Schlussstellung