

# Zweite Form, 'Neuer Rahmen'

chen shi tai ji quan xin jia er lu (paochui)

## 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>ban lan zhou</i>         | Beidseitig mit dem Ellenbogen blockieren                          |
| 7. <i>hu xin quan</i>          | Mit der Faust das Herz schützen                                   |
| 8. <i>ao bu xie xing</i>       | Geschickt nach vorne schreiten und die schräge Stellung einnehmen |
| 9. <i>sha yao ya zhou quan</i> | Mit der Hüfte stoppen und dem Ellenbogen pressen                  |
| 10. <i>jing lan zhi ru</i>     | Den Strick gerade in den Brunnen hineinlassen                     |
| 11. <i>feng sao mei hua</i>    | Der Wind fegt die Pflaumenblüte                                   |
| 12. <i>jing gang dao dui</i>   | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel                            |

## 2. Teil:

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 13. <i>bi shen chui</i>        | Mit der Faust den Körper schützen                                       |
| 14. <i>pie shen quan</i>       | Die Faust folgt dem eingedrehten Körper                                 |
| 15. <i>zhan shou</i>           | Mit der Hand abschlagen   |
| 16. <i>fan hua wu xiu</i>      | Die Blume dreht sich herum und tanzt mit den Ärmeln                     |
| 17. <i>yan shou gong quan</i>  | Die Hand verdeckt Arm und Faust   |
| 18. <i>fei bu ao luan zhou</i> | Fliegender Schritt und mit dem Ellenbogen (wie ein Phönix) durchbrechen |
| 19. <i>yun shou</i>            | Kreisende Hände   |
| 20. <i>gao tan ma</i>          | Hoch in Richtung des Pferdes strecken                                   |
| 21. <i>yun shou</i>            | Kreisende Hände   |
| 22. <i>gao tan ma</i>          | Hoch in Richtung des Pferdes strecken                                   |
| 23. <i>lian zhu pao</i>        | Anhaltendes Feuern  |
| 24. <i>lian zhu pao</i>        | Anhaltendes Feuern  |
| 25. <i>lian zhu pao</i>        | Anhaltendes Feuern  |
| 26. <i>dao qi lin</i>          | Qilin dreht sich herum  |
| 27. <i>bai shi tu xin</i>      | Die weiße Schlange stößt ihre Zunge heraus                              |
| 28. <i>bai shi tu xin</i>      | Die weiße Schlange stößt ihre Zunge heraus                              |
| 29. <i>bai shi tu xin</i>      | Die weiße Schlange stößt ihre Zunge heraus                              |
| 30. <i>hai di fan hua</i>      | Die Blume dreht sich auf dem Meeresboden                                |
| 31. <i>yan shou gong quan</i>  | Die Hand verdeckt Arm und Faust   |

## 3. Teil:

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 32. <i>zhuan shen liu he</i>  | Den Körper drehen und sechsfach verschließen                  |
| 33. <i>zuo guo bian pao</i>   | Den Zündstoff einwickeln und zum Explodieren bringen – links  |
| 34. <i>zuo guo bian pao</i>   | Den Zündstoff einwickeln und zum Explodieren bringen – links  |
| 35. <i>you guo bian pao</i>   | Den Zündstoff einwickeln und zum Explodieren bringen – rechts |
| 36. <i>you guo bian pao</i>   | Den Zündstoff einwickeln und zum Explodieren bringen – rechts |
| 37. <i>shou tou shi</i>       | Wie der Kopf einer Bestie                                     |
| 38. <i>pi jia zi</i>          | Aus der Form heraus werfen                                    |
| 39. <i>fan hua wu xiu</i>     | Die Blume dreht sich herum und tanzt mit den Ärmeln           |
| 40. <i>yan shou gong quan</i> | Die Hand verdeckt Arm und Faust                               |

41. <i>fu hu</i>	Der Tiger beugt sich nach unten
42. <i>mo mei gong</i>	Mit dem Arm die Augenbrauen streichen
43. <i>you huang long san jiao shui</i>	Der gelbe Drache rührt das Wasser dreimal – rechts
44. <i>zuo huang long san jiao shui</i>	Der gelbe Drache rührt das Wasser dreimal – links
45. <i>zuo deng yi gen</i>	Linker Fersentritt
46. <i>you deng yi gen</i>	Rechter Fersentritt
47. <i>hai di fan hua</i>	Die Blume dreht sich auf dem Meeresboden
48. <i>yan shou gong quan</i>	Die Hand verdeckt Arm und Faust

#### 4. Teil:

49. <i>sao tang tui</i> ( <i>zhuan jing pao</i> )	Mit dem Bein die Halle fegen (Explosiv den Unterschenkel drehen)
50. <i>yan shou gong quan</i>	Die Hand verdeckt Arm und Faust
51. <i>zuo chong</i>	Vorstürmen links
52. <i>you chong</i>	Vorstürmen rechts
53. <i>dao cha</i>	Die Arme spritzen und zustoßen
54. <i>hai di fan hua</i>	Die Blume dreht sich auf dem Meeresboden
55. <i>yan shou gong quan</i>	Die Hand verdeckt Arm und Faust
56. <i>duo er gong</i>	Mit zwei Armen etwas ergreifen
57. <i>duo er gong</i>	Mit zwei Armen etwas ergreifen
58. <i>lian huan quan</i>	Zusammenhängende Kanonenschläge
59. <i>yu nu chuan suo</i>	Die Jedefrau wirft das Webschiffchen
60. <i>hui tou dang man pao</i>	Umdrehen und direkt auf das Tor schlagen
61. <i>yu nu chuan suo</i>	Die Jedefrau wirft das Webschiffchen
62. <i>hui tou dang man pao</i>	Umdrehen und direkt auf das Tor schlagen
63. <i>pie shen quan</i>	Die Faust folgt dem eingedrehten Körper
64. <i>ao luan zhou</i>	Mit dem Ellenbogen (wie ein Phönix) durchbrechen
65. <i>shun lan zhou</i>	Mit den Ellenbögen (wie ein Phönix) in gleicher Richtung schlagen
66. <i>chuan xin zhou</i>	Mit dem Ellenbogen in das Herz bohren
67. <i>wo li pao</i>	Von innen aus der Höhle explodieren
68. <i>jing lan zhi ru</i>	Den Strick gerade in den Brunnen hineinlassen
69. <i>feng sao mei hua</i>	Der Wind fegt die Pflaumenblüte
70. <i>Jing gang dao dui</i>	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
71. <i>shou shi</i>	Schlussstellung