

Taiji Quan mit 42 Folgen (Wettbewerbsform)

Die Wettbewerbsform besteht aus vier Abschnitten:

1. Abschnitt

1. Der Beginn
2. Den Spatzenschwanz fangen – rechts
3. Einzelne Peitsche – links
4. Die Arme heben
5. Der weiße Kranich spreizt die Flügel
6. Das Knie streifen – links und rechts
7. linker Faustschlag
8. Zurückgleiten und vordringen – rechts und links
9. Vorwärtsgehen, parieren und mit der Faust zustoßen
10. Wie versiegelt und verschlossen

2. Abschnitt

11. Die Hände öffnen und schließen
12. Einzelne Peitsche – rechts
13. Die Faust unter dem Ellenbogen
14. Drehen und mit der Handfläche schieben – links und rechts
15. Das Weberschiffchen nach beiden Seiten schleudern
16. Fersenstoß – rechts und links
17. Mit der versteckten Faust angreifen
18. Die Mähne des Wildpferdes teilen – links und rechts

3. Abschnitt

19. Seitwärts gehen und die Wolkenhände
20. Zurücktreteten und den Tiger schlagen
21. Mit dem Fußrücken stoßen – rechts
22. Heißer Wind bläst in beide Ohren
23. Mit dem Fußrücken stoßen – links
24. Drehen und mit der Handfläche auf dem rechten Fußrücken schlagen
25. Vorwärtsgehen und mit der Faust herabstoßen
26. Fliegender Handschlag diagonal
27. Die gehockte Peitsche
28. Der goldene Hahn steht auf einem Bein – rechts und links
29. Zurücktreteten und mit der Handspitze stoßen

4. Abschnitt

30. Die Handflächen nach unten pressen
31. Das Knie hochheben und die Hand nach oben stützen - rechts
32. In Reiterstellung mit der Schulter stoßen - links
33. Sich umdrehen und großflächig zurückgleiten
34. In Pausestellung die Faust diagonal nach unten schlagen
35. In die Hocke gehen und die Hände dem Bein entlang durchstechen
36. Hinaufsteigen um 7 Sterne zu bilden
37. Zurücktreten und auf den Tiger steigen
38. Drehung mit Hochschwingen des Lotos-Beins
39. Der Bogenschützer schießt den Tiger
40. Den Spatzenschwanz fangen - links
41. Die Hände kreuzen
42. Der Schluss