

Das Yang-Stil Taiji Quan mit 88 Folgen

Das ist eine populäre Taiji Quan Form Chinas. 1957 haben die Taiji Quan Experten die traditionelle Yang Stil Taiji Quan umgeschrieben. Die 88 Bewegungen beinhalten 36 einzelne Figuren und somit alle Techniken des Yangstil Taiji Quans umfasst. Die Bewegungen werden in drei Abschnitten unterteilt.

Der erste Abschnitt beinhalten grundlegende Taiji Quan Bewegungen.

Im zweiten Abschnitt kommen zusätzlich Beintechniken dazu.

Im dritten Abschnitt kommen häufige Richtungswechsel, Balance Übungen und tiefe Bewegungen dazu.

Erster Abschnitt

1. Die Vorbereitung (Yu Bei Shi)
2. Der Beginn (Qi Shi)
3. Den Spatzenschwanz fangen (Lan Que Wei)
4. Einzelne Peitsche (Dan Bian)
5. Die Hände heben (Ti Shou)
6. Der weiße Kranich spreizt die Flügel (Bai He Liang Chi)
7. Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu)
8. Die Laute spielen (Shou Hui Pi Pa)
9. Das Knie streifen, links und rechts (Zuo You Lou Xi Ao Bu)
 - a Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu)
 - b Das Knie streifen, rechts (You Lou Xi Ao Bu)
 - c Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu)
10. Die Laute spielen (Shou Hui Pi Pa)
11. Vorwärts gehen, parieren und zustoßen (Jin Bu Ban Lan Chui)
12. Wie versiegelt und verschlossen (Ru Feng Si Bi)
13. Die Hände kreuzen (Shi Zi Shou)

Zweiter Abschnitt

14. Den Tiger umarmen und zurück zum Berg gehen (Bao Hu Gui Shan)
15. Den Spatzenschwanz fangen, diagonal (xie Lan Que Wei)
16. Die Faust unter dem Ellenbogen (Zhou Di Kan Chui)
17. Rückwärts gehen und den Affen vertreiben (Zuo You Dao Nian Hou)
 - a Den Affen vertreiben, rechts
 - b Den Affen vertreiben, links
 - c Den Affen vertreiben, rechts
18. Fliegender Handschlag, diagonal (Xie Fei Shi)
19. Die Hände heben
20. Der weiße Kranich spreizt die Flügel

21. Das Knie streifen, links
22. Die Nadel auf dem Meeresboden (Hai Di Zhen)
23. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten (Shan Tong Bei)
24. Sich umdrehen und mit der Faust schlagen (Zhuan Sheng Pie Shen Chui)
25. Vorwärts gehen, parieren und zustoßen
26. Vorwärts gehen und den Spatzenschwanz fangen (Shang Bu Lan QueWei)
27. Einzelne Peitsche
28. Seitwärts gehen und die Wolkenhände (Yun Shou)
29. Einzelne Peitsche
30. Den Pferdehals klopfen (Gao Tan Ma)
31. Mit der Fußrücken stoßen, rechts (You Fen Jiao)
32. Mit der Fußrücken stoßen, links (Zuo Fen Jiao)
33. Sich umdrehen und mit der Ferse stoßen, links (Zhuan Shen Zuo Deng Jiao)
34. Das Knie streifen, links und rechts
35. Vorwärts gehen und mit der Faust herabstoßen (Jin Bu Zai Chui)
36. Sich aufrichten und umdrehen, die weiße Schlange zeigt das Signal (Fan Shen Bai She Tu Xin)
37. Vorwärts gehen, parieren und zustoßen
38. Mit der Ferse stoßen, rechts (You Deng Jiao)
39. Den Tiger schlagen, links (Zuo Pi Sheng Fu Hu)
40. Den Tiger schlagen, rechts (You Pi Sheng Fu Hu)
41. Nach links drehen und mit der Ferse stoßen, rechts (Hui Shen You Deng Jiao)
42. Heißer Wind bläst in beide Ohren (Shuang Feng Guan Er)
43. Mit der Ferse stoßen, links (Zuo Deng Jiao)
44. Sich umdrehen und mit der Ferse stoßen, rechts (Zhuan Shen You Deng Jiao)
45. Vorwärts gehen, parieren und zustoßen
46. Wie versiegelt und verschlossen
47. Die Hände kreuzen

Dritter Abschnitt

48. Den Tiger umarmen und zurück zum Berg gehen
49. Den Spatzenschwanz fangen, diagonal
50. Einzelne Peitsche, seitwärts (Heng Dan Bian)
51. Die Mähne des Wildpferdes teilen (Zuo You Ye Ma Fen Zong)
 - a Rechts
 - b Links
 - c Rechts
52. Vorwärts gehen und den Spatzenschwanz fangen
53. Einzelne Peitsche
54. Das Weberschiffchen in die vier Richtungen schleudern (Yu Nü Chuan Suo)
 - a Rechts vorne
 - b Links vorne
 - c Links hinten
 - d Rechts hinten
55. Vorwärts gehen und den Spatzenschwanz fangen

56. Einzelne Peitsche
57. Seitwärts gehen und die Wolkenhände
58. Einzelne Peitsche
59. Heruntersteigen – Einzelne Peitsche in der Hocke (Xia Shi)
60. Der goldene Hahn steht auf einem Bein links und rechts (Zuo You Jin Ji Du Li)
61. Rückwärts gehen und den Affen vertreiben
62. Fliegender Handschlag, diagonal
63. Die Hände heben
64. Der weiße Kranich spreizt die Flügel
65. Das Knie streifen, links
66. Die Nadel auf dem Meeresboden
67. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten
68. Sich umdrehen und mit der Faust schlagen
69. Vorwärts gehen, parieren und zustoßen
70. Vorwärts gehen und den Spatzenschwanz fangen
71. Einzelne Peitsche
72. Seitwärts gehen und die Wolkenhände
73. Einzelne Peitsche
74. Den Pferdehals klopfen
75. Mit der linken Hand zustechen (Zuo Chuan Zhang)
76. Sich umdrehen und das Bein kreuzen (Zhuan Sheng Shi Zi Den Jiao)
77. Vorwärts gehen und mit der Faust auf den Unterleib des Gegners stoßen (Jin Bu Zhi Dang Chui)
78. Vorwärts gehen und den Spatzenschwanz fangen
79. Einzelne Peitsche
80. Heruntersteigen – Einzelne Peitsche in der Hocke
81. Hinaufsteigen um 7 Sterne zu bilden (Shang Bu Qi Xing)
82. Zurücktreten und auf den Tiger steigen (Tui Bu Kua Hu)
83. Eine ganze Drehung und den Fuß mit beiden Händen pendelnd schlagen – Das Lotosbein schwingen (Zhuan Shen Bai Lian Jiao)
84. Den Bogen spannen und den Tiger schießen (Wan Gong She Hu)
85. Vorwärts gehen, parieren und zuschlagen
86. Wie versiegelt und verschlossen
87. Die Hände kreuzen
88. Schluss (Shou Shi)