

Tai Ji Quan der Chen Familie · Alter Rahmen · Erste Form

陈氏 chén shì  
太极拳 tài jí quán  
老架一路 lǎo jià yì lù

Die 74 Figuren der ersten Form des Tai Ji Quan Chen Stil

**Erster Teil**

**1. Das Eröffnen der Form**

预备式 yù bèi shì

**2. Buddha's Wächter stößt in den Mörser**

金刚捣碓 jīn gāng dǎo duì

**3. Den Umhang lässig überwerfen**

金扎衣 jīn zhā yī

**4. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen**

六封四闭 liù fēng sì bì

**5. Die einfache Peitsche**

单鞭 dān biān

**6. Buddha's Wächter stößt in den Mörser**

金刚捣碓 jīn gāng dǎo duì

**7. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus**

白鹤亮翅 bái hè liàng chì

**8. Diagonaler Schritt**

斜行 xié xíng

**9. Das Knie umfassen**

搂膝 lǒu xī

**10. Drei Schritte vorwärts**

上三步 shàng sān bù

**11. Diagonaler Schritt**

斜行 xié xíng

**12. Das Knie umfassen**

搂膝 lǒu xī

**13. Drei Schritte vorwärts**

上三步 shàng sān bù

**14. Verdeckter Fauststoß**

掩手攻拳 yǎn shǒu gōng quán

**15. Buddha's Wächter stößt in den Mörser**

金剛搗碓 jīn gāng dǎo duì

**Zweiter Teil**

**16. Mit dem Körper wegfegen und zuschlagen**

撇身捶 piě shēn chuí

**17. Der türkisfarbene Drache steigt aus dem Wasser empor**

青龙出水 qīng lóng chū shuǐ

**18. Mit beiden Händen wegstoßen**

双推手 shuāng tuī shǒu

**19. Die Spitze des Ellbogens zeigt zur Faust**

肘底看拳 zhǒu dǐ kàn quán

**20. Rückwärtsgehen und mit den Armen kreisen**

倒卷肱 dào juǎn gōng

**21. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus**

白鹤亮翅 bái hè liàng chì

**22. Diagonaler Schritt**

斜行 xié xíng

**23. Blitz aus dem Rücken heraus**

閃通背 shǎn tōng bèi

**24. Verdeckter Fauststoß**

掩手攻拳 yǎn shǒu gōng quán

**25. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen**

六封四闭 liù fēng sì bì

**26. Die einfache Peitsche**

单鞭 dān biān

**27. Wolkenhände**

云手 yún shǒu

**28. Über den Rücken des Pferdes streichen**

高探马 gāo tàn mǎ

**29. Kick mit dem rechten Fuß**

右擦脚 yòu cā jiǎo

**30. Kick mit dem linken Fuß**

左擦脚 zuǒ cā jiǎo

**31. Fersenstoß links**

左蹬一跟 zuǒ dèng yī gēn

**32. Drei Schritte vorwärts**

上三步 shàng sān bù

**33. Faustschlag zur Erde**

指地捶 zhǐ dì chuí

**34. Doppelter Fußstoß im Sprung**

踢二起 tī èr qǐ

**35. Das Herz mit den Fäusten schützen**

护心拳 hù xīn quán

**36. Tornado Fußkick**

旋风脚 xuán fēng jiǎo

**37. Fersenstoß rechts**

右蹬一跟 yòu dèng yī gēn

**38. Verdeckter Fauststoß**

掩手攻拳 yǎn shǒu gōng quán

**Dritter Teil**

**39. Locker zupacken und dann einen Stoß versetzen**

小擒打 xiǎo qín dǎ

**40. Den Kopf umfassen und den Berg versetzen**

抱头推山 bào tóu tuī shān

**41. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen**

六封四闭 liù fēng sì bì

**42. Die einfache Peitsche**

单鞭 dān biān

**43. Scheinangriff nach vorn**

前招 qián zhāo

**44. Scheinangriff nach hinten**

后招 hòu zhāo

**45. Die Mähne des Wildpferdes teilen**

野馬分鬃 yě mǎ fēn zōng

**46. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen**

六封四闭 liù fēng sì bì

**47. Die einfache Peitsche**

单鞭 dān biān

**48. Das Jadefräulein wirft das Weberschiffchen**

玉女穿梭 yù nǚ chuān suō

49. Den Umhang lässig überwerfen

金扎衣 lǎn zhā yī

4. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

六封四闭 liù fēng sì bì

5. Die einfache Peitsche

单鞭 dān biān

52. Wolkenhände

云手 yún shǒu

53. Doppelter Lotuskick und sich nach unten strecken

双摆莲跌叉 shuāng bǎi lián diē chā

54. Der goldene Hahn steht auf einem Bein

金鸡独立 jīn jī dú lì

55. Rückwärtsgehen und mit den Armen kreisen

倒卷肱 dào juǎn gōng

56. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

白鹤亮翅 bái hè liàng chì

57. Diagonaler Schritt

斜行 xié xíng

58. Blitz aus dem Rücken heraus

閃通背 shǎn tōng bèi

59. Verdeckter Fauststoß

掩手攻拳 yǎn shǒu gōng quán

60. Sechsmal versiegeln und vierfach verschließen

六封四闭 liù fēng sì bì

61. Die einfache Peitsche

单鞭 dān biān

62. Wolkenhände

云手 yún shǒu

63. Über den Rücken des Pferdes streichen

高探马 gāo tàn mǎ

64. Die Arme kreuzen und Lotuskick

十字擺莲 shí zì bǎi lián

65. Schlag in den Schritt

指裆捶 zhǐ dāng chuí

66. Der weiße Affe reicht die Frucht

白猿献果 bái yuán xiàn guǒ

67. Die einfache Peitsche

单鞭 dān biān

68. Der Drache duckt sich zu Boden

雀地龙 què dì lóng

69. Schritt nach vorn mit sieben Sternen

上步七星 shàng bù qī xīng

70. Schritt zurück und den Tiger reiten

下步跨虎 xià bù kuà hǔ

71. Sich drehen und doppelter Lotuskick

轉身双擺莲 zhuǎn shēn shuāng bǎi lián

72. Frontaler Kanonenschlag

当头炮 dāng tóu pào

73. Buddha's Wächter stößt in den Mörser

金剛搗碓 jīn gāng dǎo duì

74. Schließen der Form

收式 shōu shì