



19er-Form

von GM Chen Xiaowang entworfen, als Anerkennung seiner Vorfahren

chen shi tai ji quan shi jiu shi

Teil 1.

- | | | |
|----|------------------------|--|
| 01 | yu bei shi | Vorbereitungsstellung |
| 02 | in gang chu miao | Buddhas Wächter tritt aus dem Tempel |
| 03 | lan zha yi | Den Mantel befestigen |
| 04 | shang bu xie xing | Vorwärtsschreiten und die schräge Stellung einnehmen |
| 05 | shang san bu | Dreifacher Vorwärtsschritt |
| 06 | yan shou gong quan-zuo | Die Hand verdeckt Arm und Faust-links |
| 07 | shuang tui shou | Mit beiden Händen schieben |

Teil 2.

- | | | |
|----|------------------------|--|
| 08 | dao juan gong | Rückwärtsgehen und die Arme eindrehen |
| 09 | shang tong bei | Mit dem Rücken schnell ausweichen |
| 10 | yan shou gong quan-you | Die Hand verdeckt Arm und Faust-rechts |
| 11 | liu feng si bi | Sechsmal versiegeln und viermal verschließen |

Teil 3.

- | | | |
|----|-----------------|---------------------------------------|
| 12 | yun shou | Kreisende Hände |
| 13 | gao tan ma | Hoch in Richtung des Pferdes strecken |
| 14 | you deng yi gen | Rechter Fersentritt |
| 15 | zuo deng yi gen | Linker Fersentritt |

Teil 4.

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 16 | ye ma fen zhong you, zuo | Die Mähne des Wildpferdes teilt sich |
| 17 | yu nu chuan suo | Die Jedefrau wirft das Weberschiffchen |
| 18 | jin gang dao dui | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 19 | shou shi | Schlussstellung |

