



38er-Form

von GM Chen Xiaowang entworfen

chen shi tai ji quan san shi ba shi

Teil 1.

- | | | |
|----|--------------------|--|
| 01 | yu bei shi | Vorbereitungsstellung |
| 02 | jin gang dao dui | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 03 | bai he liang chi | Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus |
| 04 | shang san bu | Dreifacher Vorwärtsschritt |
| 05 | xie xing | Schräge Stellung |
| 06 | lou xi | Das Knie umfassen und hochheben |
| 07 | qian tang ao bu | Geschicktes, diagonales nach vorne Schreiten |
| 08 | yan shou gong quan | Die Hand verdeckt Arm und Faust |
| 09 | pie shen quan | Die Faust folgt dem eingedrehten Körper |
| 10 | shuang tui shou | Mit beiden Händen schieben |

Teil 2.

- | | | |
|----|--------------------|--|
| 11 | san huang zhang | Die Handflächen wechseln dreimal |
| 12 | zhou di kann quan | Die Faust zeigt sich unter dem Ellenbogen |
| 13 | dao juan gong | Rückwärtsgang und die Arme eindrehen |
| 14 | tui bu ya zhou | Einen Schritt zurück und mit dem Ellenbogen schlagen |
| 15 | bai she tu xin | Die weiße Schlange stößt ihre Zunge heraus |
| 16 | shang tong bei | Mit dem Rücken schnell ausweichen |
| 17 | qian tang ao bu | Geschicktes, diagonales nach vorne Schreiten |
| 18 | qing long chu shui | Der blaugrüne Drache schießt aus dem Wasser |
| 19 | ji di chui | Nach unten schlagen |

Teil 3.

- | | | |
|----|-----------------|--|
| 20 | er ti jiao | Mit beiden Füßen treten |
| 21 | hu xin quan | Mit der Faust das Herz schützen |
| 22 | qian zao | Von vorne aufnehmen |
| 23 | hou zao | Von hinten aufnehmen |
| 24 | you deng yi gen | Rechter Fersenstoß |
| 25 | zuo deng yi gen | Linker Fersenstoß |
| 26 | yu nu chuan suo | Die Jedefrau wirft das Weberschiffchen |
| 27 | lan zha yi | Den Mantel befestigen |
| 28 | liu feng si bi | Sechsmal versiegelt und viermal verschlossen |
| 29 | dan bian | Die einzelne Peitsche |

Teil 4.

- | | | |
|----|------------------|--|
| 30 | que di long | Der Drache neigt sich zu Boden |
| 31 | shang bu qi xing | Vorwärtsschreiten und die sieben Sterne bilden |





38er-Form

von GM Chen Xiaowang entworfen

chen shi tai ji quan san shi ba shi

32	xiao xin da	Kleines Fassen und Schlagen
33	yun shou	Kreisende Hände
34	goa tan ma	Hoch in Richtung des Pferdes strecken
35	shuang bai lian	Mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen
36	dang tou pao	Direkt auf den Kopf schlagen
37	jin gang dao dui	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
38	shou shi	Schlussstellung

J. Misselbeck, kostenloses Exemplar

