World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany
Rendsburger Straße 14
20359 Hamburg
Tel.: 040/3194224
Fax: 040/3194228
E-mail: info@wctag.de
WEB: www.wctag.de

Alter Rahmen, Erste Form

75 Figuren, kann als Basisform des sog. "Alten Rahmen (Laojia)" bezeichnet werden und stellt ein altes Übungs

Lao jia yi lu

Teil 1.

01	Yu bei shi	Vorbereitungsstellung
02	Jin gang dao gui	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
03	Lan zha yi	Den Mantel befestigen
04	Liu feng bi si	Sechsmal Versiegeln,vier mal verschließen
05	Dan bian	Die einzelne Peitsche
06	Jin gang dao gui	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
07	Bai he liang chi	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
08	Xie xing	Schräge Stellung
09	Lou xi	Das Knie umfassen und hochheben
10	Shang san bu	Dreifacher Vortwärtsschritt
11	Xie xing	Schräge Stellung
12	Lou xi	Das Knie umfassen und hochheben
13	Shang san bu	Dreifacher Vortwärtsschritt
14	Yang shou gong quan	Die Hand verdeckt Arm und Faust
15	Jin gang dao gui	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
16	Pie shen quan	Die Faust folgt dem eingedrehten Körper
17	Qing long chu shui	Der blaugrüne Drache schießt aus dem Wasser
18	Shuang tui shou	Mit beiden Händen schieben

Teil 2.

19	Zhou di kan quan	Die Faust zeigt sich unter dem Ellenbogen
20	Dao juan gong	Rückwärtsgehen und die Arme eindrehen
21	Bai he liang chi	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
22	Xie Xing	Schräge Stellung
23	Shan tong bei	Mit dem Rücken schnell ausweichen
24	Yan shou gong quan	Die Hand verdeckt Arm und Faust
25	Liu feng si bi	Sechsmal versiegeln, viermal verschließen
26	Dan bian	Die einzelne Peitsche
27	Yun shou	Kreisende Hände
28	Gao tan ma	Hoch in Richtung des Pferdes strecken
29	You ca jiao	Mit dem rechten Fuß reiben
30	Zuo ca jiao	Mit dem linken Fuß reiben
31	Zuo deng yi gen	Mit dem linken Ferse treten
32	Shang san bu	Dreifacher Vorwärtsschritt
33	Shen xian yi ba zhua	Der Unsterbliche packt einmal zu
34	Er ti jiao	Mit beiden Füßen treten

(c) 1994-2026 WCTAG

World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany
Rendsburger Straße 14
20359 Hamburg
Tel.: 040/3194224
Fax: 040/3194228
E-mail: info@wctag.de
WEB: www.wctag.de

Alter Rahmen, Erste Form

75 Figuren, kann als Basisform des sog. "Alten Rahmen (Laojia)" bezeichnet werden und stellt ein altes Übungs

Lao jia yi lu

35	Hu xin quan	Mit der Faust das Herz schützen
36	Xuan feng jiao	Mit dem Fuß treten wie ein Wirbelwind
37	You deng yi gen	Rechter Fersentritt
38	Yan shou gong quan	Die Hand verdeckt Arm und Faust

Teil 3.

39	Xiao qin da	Kleines Fassen und Schlagen
40	Bao tou tui shan	Den Kopf in die Arme schließen und den Berg schieben
41	Liu feng si bi	Sechsmal versiegeln, viermal verschließen
42	Dan bian	Die einzelne Peitsche
43	Qian zhao	Von vorne aufnehmen
44	Hou zhao	Von hinten aufnehmen
45	Ye ma fen zong	Die Mähne des Wildpferdes teilt sich
46	Liu feng si bi	Sechsmal versiegeln, viermal verschließen
47	Dan bian	Die einzelne Peitsche
48	Yu nu chuan suo	Die Jadefrau wirft das Webschiffchen
49	Lan zha yi	Den Mantel befestigen
50	Liu feng si bi	Sechsmal versiegeln, viermal verschließen
51	Dan bian	Die einzelne Peitsche
52	Yun shou	Kreisende Hände
53	Shuang bai lian	Mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen
54	Die cha	Herabfallen und die Beine spreizen
55	Jin ji du li	Der goldene Hahn steht auf einem Bein

Teil 4.

56	Dao juan gong	Rückwärtsgehen und die Arme eindrehen
57	Bei he liang chi	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
58	Xie xing	Schräge Stellung
59	Shan tong bei	Mit dem Rücken schnell ausweichen
60	Yan shou gong quan	Die Hand verdeckt Arm und Faust
61	Liu feng si bi	Sechsmal versiegeln, viermal verschließen
62	Dan bian	Die einzelne Peitsche
63	Yun shou	Kreisende Hände
64	Gao tan ma	Hoch in Richtung des Pferdes strecken
65	Shi zi jiao	Die Arme in einem Kreuz halten und gegen den Fuß schlagen
66	Zhi dang chui	Den Schlag auf den Unterleib richten
67	Yuan hou tan guo	Der Affe streckt die Frucht aus
68	Dan bian	Die einzelne Peitsche

(c) 1994-2026 WCTAG

World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany
Rendsburger Straße 14
20359 Hamburg
Tel.: 040/3194224
Fax: 040/3194228
E-mail: info@wctag.de
WEB: www.wctag.de

Alter Rahmen, Erste Form

75 Figuren, kann als Basisform des sog. "Alten Rahmen (Laojia)" bezeichnet werden und stellt ein altes Übungs

Lao jia yi lu

69	Que di long	Der Drache neigt sich zum Boden
70	Shang bu qi xing	Vorwärtsschreiten und mit den sieben Sternen schlagen
71	Xia bu kua gong	Rückwärts schreiten und die Arme spreizen
72	Shuang bai lian	Mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen
73	Dang tou pao	Direkt auf den Kopf schlagen
74	jin gang dao dui	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
75	Shou shi	Schlusstellung

(c) 1994-2026 WCTAG