



Alter Rahmen, Zweite Form

pao chui

chen shi tai ji quan lao jia er lu

Teil 1.

01	yu bei shi	Vorbereitungsstellung
02	jin gang dao dui	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
03	lan zha yi	Den Mantel befestigen
04	dan bian	Die einzelne Peitsche
05	hu xin quan	Mit der Faust das Herz schützen
06	xie xing	Schräge Stellung
07	hui tou jin gang dao dui	Buddhas Wächter dreht sich herum und stampft mit dem Stößel
08	pie shen quan	Die Faust folgt dem eingedrehten Körper
09	zhi dang (quan)	Die Faust folgt dem eingedrehten Körper
10	zhan shou	Mit der Hand abschlagen
11	fan hua wu xiu	Die Blume dreht sich herum und tanzt mit den Ärmeln
12	yan shou gong quan	Die Hand verdeckt Arm und Faust
13	yao lan zhou	Mit der Hüfte drehen und dem Ellenbogen abwehren
14	da gong quan, xiao gong quan	Mit Ober- und Unterarm schlagen
15	yu nu chuan suo	Die Jedefrau wirft das Weberschiffchen
16	dao qi long	Zurückschreiten und den Drachen reiten
17	yan shou gong quan	Die Hand verdeckt Arm und Faust
18	guo bian guo bian	Den Zündkörper einwickeln
19	shou tou shi	Wie der Kopf einer Bestie
20	pi jiazi	Aus der Form heraus werfen
21	fan hua wu xiu	Die Blume dreht sich herum und tanzt mit den Ärmeln
22	yan shou gong quan	Die Hand verdeckt Arm und Faust
23	fu hu	Der Tiger liegt auf dem Boden
24	mo mei gong	Mit dem Arm die Augenbrauen streichen
25	huang long san tiao shui	Der gelbe Drache rührt das Wasser dreimal
26	zuo chong	Vorstoßen links
27	yuo chong	Vorstoßen rechts
28	yan shou gong quan	Die Hand verdeckt Arm und Faust
29	sao tang tui	Mit dem Bein die Halle fegen
30	yan shou gong quan	Die Hand verdeckt Arm und Faust
31	quan pao chui	Die universelle Kanonenfaust
32	yan shou gong quan	Die Hand verdeckt Arm und Faust
33	dao cha dao cha	Zweimal die Arme spreizen und zustoßen
34	you er gong, zuo er gong	Zwei Arme rechts, zwei Arme links
35	hui tou dang men paohui	Umdrehen und direkt auf das Tor schlagen
36	wo di da zhao pao	Von unten nach oben schlagen





Alter Rahmen, Zweite Form

pao chui

chen shi tai ji quan lao jia er lu

37	yao lan zhou	Mit der Hüfte drehen und dem Ellenbogen abwehren
38	shun lan zhou	Mit dem Ellenbogen folgen und schlagen
39	wo di pao	Nach unten schlagen
40	hui tou jing lan zhi ru	Den Körper drehen und den Strick gerade in den Brunnen hineinlassen
41	jin gang dao dui	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
42	shou shi	Schlussstellung

