



Doppel Kurzstock form

Nach Meister Jan Silberstorff

chen shi tai ji duan gun

Teil 1.

01	yu bei shi	Vorbereitungsstellung
02	jin gang chu miao	Budhas Wächter tritt aus dem Tempel
03	lan zha yi	Das Gewand schliessen
04	gu shu pan gen	Der alte Baum windet seine Wurzeln
05	bi men shi	Das Tor schliessen
06	qing long chu shui	Der blaugrüne Drache schießt aus dem Wasser
07	shang qian da san gun	Nach vorne schreiten und dreimal mit dem Stock schlagen
08	yan bie jin chi	Die Wildgans verdreht ihre Flügel
09	qing long zhuan shen	Der blaugrüne Drache dreht sich herum
10	shang qian da san gun	Nach vorne schreiten und dreimal mit dem Stock schlagen
11	dang fan zha	Verhindern, umdrehen und stechen
12	zhan chi dian tou	Die Flügel entfalten und mit dem Kopf nicken
13	yao zhan bai shi	Die weiße Schlange an der Hüfte durchtrennen
14	zuo you chong	Links und rechts vorstoßen
15	hui tou zha yi gun	Den Kopf drehen und mit dem Stock stechen
16	bo yun wang ri	Die Wolken vertreiben, um die Sonne zu sehen
17	zhuan shou duo gun	Die Hand umdrehen und den Stock entreissen
18	qing long zhuan shen	Der blaugrüne Drache dreht sich herum
19	yu nu chuan suo	Die Jadedame wirft das Webschiffchen
20	dian wan (zuo)	Das Handgelenk punktieren (links)
21	dian wan (you)	Das Handgelenk punktieren (rechts)
22	pan tui	Das Bein werfen
23	wei tuo xian chu	Weituo schlägt mit dem Stößel
24	ying feng gun bi	Die Stichwaffe aufnehmen, umleiten und ihr aus dem Weg gehen
25	yao zhan bai shi	Die weiße Schlange an der Hüfte durchtrennen
26	luo hua shi	Die herabfallende Blüte
27	tui bu liao	Beim Rückwärtsschreiten von unten nach oben hochziehen
28	tui bu pi	Beim Rückwärtsschreiten von oben nach unten spalten
29	qing long san bai wei	Der blaugrüne Drache wedelt mit dem Schwanz dreimal
30	san dan bian	Die einzelne Peitsche, dreimal
31	jin ji du li	Der goldene Hahn steht auf einem Bein
32	fu hu	Der Tiger zieht sich zusammen
33	e hu pu shi	Der hungrige Tiger stürzt sich auf die Beute
34	huai zhong bao yue	Den Mond in die Arme nehmen und zur Brust führen
35	shou shi	Schlussstellung

