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

Neuer Rahmen, Erste Form

chen shi tai ji quan xin jia yi 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	lui feng si bi	Sechs mal versiegelt, viermal verschlossen
05	dan bian	Einzelne Peitsche
06	jin gang dao dui	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
07	bai he liang chi	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
08	xie xing ao bu	Geschickt nach vorne schreiten und die schräge Stellung einnehmen
09	chu shou	Erstes (beginnendes) Umfassen
10	qian tang ao bu	Geschicktes, diagonales nach vorne Schreiten
11	xie xing ao bu	Geschickt nach vorne schreiten und die schräge Stellung einnehmen
12	zai shou	Wiederholtes Umfassen
13	qian tang ao bu	Geschicktes, diagonales nach vorne Schreiten
14	yan shou gong quan	Die Hand verdeckt Arm und Faust
15	jin gang dao dui	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
16	pie shen quan	Die Faust folgt dem eingedrehten Körper
17	bei zhe kao	Mit der Schulter ausweichend nach hinten schlagen
18	qing long chu shui	Der blaugrüne Drache schießt aus dem Wasser
19	shuang tui shou	Mit beiden Händen schieben

Teil 2.

20	san huang zhang	Die Handflächen wechseln dreimal
21	zhou di quan	Die Faust zeigt sich unter dem Ellenbogen
22	dao juan gong	Rückwärts schreiten und die Arme einrollen
23	tui bu ya zhou	Einen Schritt zurück und mit dem Ellenbogen schlagen
24	zhong pan	Aus der Mitte rundum schlagen
25	bai he liang chi	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
26	xie xing ao bu	Geschickt nach vorne schreiten und die schräge Stellung einnehmen
27	shan tong bei	Mit dem Rücken schnell ausweichen
28	yan shou gong quan	Hand verdeckt Arm und Faust
29	liu feng si bi	Sechsmal versiegelt viermal verschlossen
30	dan bian	Einzelne Peitsche
31	yun shou	Kreisende Hände
32	gao tan ma	Hoch in Richtung des Pferdes strecken
33	you ca jiao	Reibender Fuß – rechts
34	zuo ca jiao	Reibender Fuß – links
35	zuo deng yi gen	Linker Fersentritt
36	qian tang ao bu	Geschicktes, diagonales nach vorne Schreiten

(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

Neuer Rahmen, Erste Form

chen shi tai ji quan xin jia yi lu

37	ji di chui	Mit der Faust nach unten schlagen
38	fan shen er ti jiao	Den Körper drehen und mit beiden Füßen treten
39	shou tou shi	Wie der Kopf einer Bestie
40	xuan feng jiao	Treten wie ein Wirbelwind
41	you deng yi gen	Rechter Fersentritt
42	yan shou gong quan	Hand verdeckt Arm und Faust

Teil 3.

43	xiao qin da	Kleines Fassen und Schlagen
44	bao tout ui shan	Den Kopf in die Arme nehmen und den Berg schieben
45	san huan zhang	Die Handflächen wechseln dreimal
46	liu feng si bi	Sechsmal versiegelt, viermal verschlossen
47	dan bian	Einzelne Peitsche
48	qian zhao	Von vorne aufnehmen
49	hou zhao	Von hinten aufnehmen
50	hou zhao	Von hinten aufnehmen
51	Liu feng si bi	Sechsmal versiegelt, viermal verschlossen
52	Dan bian	Einzelne Peitsche
53	shuang zhen jiao	Mit beiden Füßen stampfen, dass die Erde bebt
54	yu nu chuan suo	Die Jadefrau wirft das Webschiffchen
55	Lan zha yi	Den Mantel befestigen
56	Liu feng si bi	Sechsmal versiegelt, viermal verschlossen
57	Dan bian	Einzelne Peitsche
58	Yun shou	Kreisende Hände
59	bai jiao die cha	Gegen den Fuß bewegen, herabfallen und die Beine spreizen
60	zuo you jin ji du li	Der goldene Hahn steht auf einem Bein, links und rechts

Teil 4.

61	Dao juan gong	Rückwärtsschreiten und die Arme einrollen
62	tui bu ya zhou	Einen Schritt zurück und mit dem Ellenbogen schlagen
63	zhong pan	Aus der Mitte rundum schlagen
64	bai he liang chi	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
65	xie xing ao bu	Geschickt nach vorne schreiten und die schräge Stellung einnehmen
66	shang tong bei	Mit dem Rücken schnell ausweichen
67	Yan shou gong quan	Die Hand verdeckt Arm und Faust
68	liu feng si bi	Sechsmal versiegelt, viermal verschlossen
69	Dan bian	Einzelne Peitsche
70	Yun shou	Kreisende Hände
71	Gao tan ma	Hoch in Richtung des Pferdes strecken
72	shi zi bao lian	Die Arme wie ein Kreutz halten und gegen den Fuß bewegen

(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

Neuer Rahmen, Erste Form

chen shi tai ji quan xin jia yi lu

73	zhi dang chui	Die Faust auf den Unterleib richten
74	bai yuan xian guo	Der weiße Affe reicht die Frucht

Teil 2.

75	Liu feng si bi	Sechsmal versiegelt, viermal verschlossen
76	Dan bian	Einzelne Peitsche

Teil 4.

77	que di long	Der Drache neigt sich zu Boden
78	shang bu qi xing	Vorwärtsschreiten und mit sieben Sternen schlagen
79	xia bu kua gong	Rückwärtsschreiten und die Arme spreizen
80	shuang bai lian	Mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen
81	dang tou pao	Kanonenschlag zum Kopf
82	jin gang dao dui	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
83	Shou shi	Schlussstellung

(c) 1994-2026 WCTAG