



24er Form (Er Shi Si Shi Tai Ji Quan, 二十四式太極拳)

1. Reihe

1. Eröffnung [N]
(Qi Shi, 起勢)
Das Qi wecken
2. Die Mähne des Wildpferdes teilen [W]
(Ye Ma Fen Zong, 野马分鬃)
links, rechts, links
3. Der weiße Kranich breitet die Flügel aus [W]
(Bai He Liang Chi, 白鹤亮翅)

2. Reihe

4. Das Knie streifen und Vorwärtsschritt [W]
(Luo Xi Ao Bu, 搂膝拗步)
links, rechts, links
5. Die Hände spielen die Laute [W]
(Shou Hui Pi Pa, 手挥琵琶)
6. Den Affen abwehren und zurückschreiten [O]
(Dao Juan Hong, 倒卷肱)
links, rechts, links, rechts

3. Reihe

7. Den Vogel am Schwanz fassen - links [W]
(Zuo Lan Que Wei, 左揽雀尾)
Abwehr (Peng, 棚), Zurückrollen (Lu, 捋), Drücken (Ji, 挤), Schieben (An, 按)
8. Den Vogel am Schwanz fassen - rechts [O]
(You Lan Que Wei, 右揽雀尾)
Abwehr (Peng, 棚), Zurückrollen (Lu, 捋), Drücken (Ji, 挤), Schieben (An, 按)

4. Reihe

9. Einarmige Peitsche [W]
(Dan Bian, 单鞭)
10. Wolkenhände [W]
(Yun Shou, 云手)
11. Einarmige Peitsche [W]
(Dan Bian, 单鞭)
12. Das Pferd am Hals tätscheln [W]
(Gao Tan Ma, 高探马)



>>Qigong und Taijiquan<< 24 Formen-Taijiquan (Peking-Form)

5. Reihe

13. Fersenstoß - rechts [NW]
(You Deng Jiao, 右蹬脚)
14. Doppelter Wind verehrt die Ohren [NW]
(Shuang Feng Quan Er, 双峰贯耳)
15. Den Körper drehen und mit der linken Ferse stoßen [SO]
(Zhuan Shen Zuo Deng Jiao, 转身左蹬脚)

6. Reihe

16. Nach unten gehen und auf einem Bein stehen – links [W]
(Zuo Xia Shi Du Li, 左下势独立)
Gehockte Peitsche / Der goldene Hahn steht auf einem Bein
17. Nach unten gehen und auf einem Bein stehen - rechts [O]
(Yuo Xia Shi Du Li, 右下势独立)
Gehockte Peitsche / Der goldene Hahn steht auf einem Bein

7. Reihe

18. Die Fee am Webstuhl – rechts, links [NO/SO]
(Yu Nu Chuan Shuo, 右左玉女穿梭)
19. Die Nadel am Meeresgrund [O]
(Hai Di Zhen, 海底针)
20. Die Arme wie ein Fächer öffnen [O]
(Shan Tong Bei, 闪通臂)

8. Reihe

21. Körper drehen, ableiten, umlenken und mit der Faust stoßen [W]
(Zhuan Shen Ban Lan Chui, 转身搬拦捶)
22. Hände zurückziehen und stoßen [W]
(Ru Feng Si Bi, 如封似闭)
23. Die Hände kreuzen [N]
(Shi Zi Shou, 十字手)
24. Abschluss [N]
(Shou Shi, 收势)

Literatur- / Quellenverzeichnis

- http://www.taichituition.co.uk/sounds/24_form_names.php
- http://www.youtube.com/watch?v=XiMYPHOvwVI&feature=player_embedded#
- Tai-Chi-Chuan – im Reich der Bilder und Zeichen
Peter Schlobinski / Likun Feng