



## 10er Form (Shi Shi Tai Ji Quan, 十式太極拳)

### 1. Reihe

1. Eröffnung [N]  
(Qi Shi, 起勢)  
*Das Qi wecken*
2. Den Affen abwehren [N]  
(Dao Juan Hong, 倒卷肱)  
*rechts, links*
3. Das Knie streifen und Vorwärtsschritt [W/O]  
(Luo Xi Ao Bu, 搦膝拗步)  
*links, rechts*

### 2. Reihe

4. Die Mähne des Wildpferdes teilen [W/O]  
(Ye Ma Fen Zong, 野马分鬃)  
*links, rechts*
5. Wolkenhände [W/O]  
(Yun Shou, 云手)  
*links, rechts*

### 3. Reihe

6. Der goldene Hahn steht auf einem Bein [N]  
(Jin Ji Du Li, 金雞獨立)  
*links, rechts*
7. Fersenstoß [NO/NW]  
(Deng Jiao, 蹬脚)  
*rechts, links*

### 4. Reihe

8. Den Vogel am Schwanz fassen [O/W]  
(Lan Que Wei, 揽雀尾)  
*Abwehr (Peng, 棚), Zurückrollen (Lu, 捋), Drücken (Ji, 挤), Schieben (An, 按)*  
*rechts, links*
9. Die Hände kreuzen [N]  
(Shi Zi Shou, 十字手)
10. Abschluss [N]  
(Shou Shi, 收势)

### Literatur- / Quellenverzeichnis

- <http://www.youtube.com/watch?v=P4Z4sQNQtJM>
- Tai-Chi-Chuan – im Reich der Bilder und Zeichen  
Peter Schlobinski / Likun Feng