



108er Form (103, 88, 85) (Da Jia, 大架)

1. Die Erde (Di, 地)

1. Vorbereitung [N]
(Yu Bei, 预备)
Die Form eröffnen
2. Eröffnung [N]
(Qi Shi, 起势)
Das Qi wecken
3. Abwehren – links [N]
(Zuo Peng, 左棚)
4. Den Vogel beim Schwanz fassen [O]
(Lan Que Wei, 揽雀尾)
Abwehren (Doppel Peng, 棚), Zurückrollen (Lu, 捋), Drücken (Ji, 挤), Schieben (An, 按), Yin Yang Fische [SO, NW, NO]
5. Einarmige Peitsche [W]
(Dan Bian, 单鞭)
6. Hände heben und Schulterstoß [N]
(Ti Shou You Kao, 提手右靠)
Abwehren - rechts (You Peng, 右棚)
7. Der weiße Kranich breitet die Flügel aus [W]
(Bai He Liang Chi, 白鹤亮翅)
8. Das Knie streifen und Vorwärtsschritt - links [W]
(Zuo Luo Xi Ao Bu, 左搂膝拗步)
9. Die Hände spielen die Laute [W]
(Shou Hui Pi Pa, 手挥琵琶)
10. Das Knie streifen und Vorwärtsschritt - links [W]
(Zuo Luo Xi Ao Bu, 左搂膝拗步)
11. Das Knie streifen und Vorwärtsschritt - rechts [W]
(Yuo Luo Xi Ao Bu, 右搂膝拗步)
12. Das Knie streifen und Vorwärtsschritt - links [W]
(Zuo Luo Xi Ao Bu, 左搂膝拗步)
13. Die Hände spielen die Laute [W]
(Shou Hui Pi Pa, 手挥琵琶)
14. Das Knie streifen und Vorwärtsschritt - links [W]
(Zuo Luo Xi Ao Bu, 左搂膝拗步)
15. Vorwärtsschritt, abwehren und mit der Faust stoßen [W]
(Jin Bu Ban Lan Chui, 进步搬拦捶)



>>Qigong und Taijiquan<< Yang-Stil -Taijiquan (Langform nach Yang Chengfu)

16. Sich wie ein Siegel abschließen [W/N]
(Ru Feng Si Bi, 如封似闭)
17. Die Hände kreuzen [N]
(Shi Zi Shou, 十字手)

Abschluss [N] oder weiter mit Teil 2 - Der Himmel (18)
(Shou Shi, 收势)

2. Der Himmel (Tian, 天)

18. Den Tiger umarmen und zurück zum Berg gehen [SO]
(Bao Hu Gui Shan, 抱虎归山)
Das Knie streifen – rechts / Rechte Hand heben
19. Den Vogel beim Schwanz fassen [SO]
(Lan Que Wei, 揽雀尾)
Abwehren (Doppel Peng, 棚), Zurückrollen (Lu, 捋), Drücken (Ji, 挤), Schieben (An, 按), Yin Yang Fische [SO, NW, NO]
20. Die Faust unter den Ellbogen [W]
(Zhou Di Chui, 肘底捶)
21. Den Affen abwehren und zurückschreiten - rechts [W]
(You Dao Nian Hou, 右倒撵猴)
22. Den Affen abwehren und zurückschreiten - links [W]
(Zuo Dao Nian Hou, 左倒撵猴)
23. Den Affen abwehren und zurückschreiten – rechts [W]
(You Dao Nian Hou, 右倒撵猴)
24. In die Diagonale fliegen [N]
(Xie Fei Shi, 斜飞式)
25. Hände heben und Schulterstoß [N]
(Ti Shou You Kao, 提手右靠)
Abwehren - rechts (You Peng, 右棚)
26. Der weiße Kranich breitet die Flügel aus [W]
(Bai He Liang Chi, 白鹤亮翅)
27. Das Knie streifen und Vorwärtsschritt - links [W]
(Zuo Luo Xi Ao Bu, 左搂膝拗步)
28. Die Nadel am Meeresgrund [W]
(Hai Di Zhen, 海底针)
29. Die Arme wie ein Fächer öffnen [W]
(Shan Tong Bei, 闪通臂)
30. Den Körper drehen, vordringen, abwehren und mit der Faust stoßen [O]
(Zhuan Shen Pie Shen Chui, 转身撇身捶)
31. Vorwärtsschritt, abwehren und mit der Faust stoßen [O]
(Jin Bu Ban Lan Chui, 进步搬拦捶)



>>Qigong und Taijiquan<< Yang-Stil -Taijiquan (Langform nach Yang Chengfu)

32. Abwehren – links [NO]
(Zuo Peng, 左棚)
33. Den Vogel beim Schwanz fassen [O]
(Lan Que Wei, 揽雀尾)
Abwehr (Doppel Peng, 棚), Zurückrollen (Lu, 掬), Drücken (Ji, 挤), Schieben (An, 按) / Yin Yang Fische [SO, SW, SO]
34. Einarmige Peitsche [W]
(Dan Bian, 单鞭)
35. Wolkenhände [N]
(Yun Shou, 云手)
3(4) mal [O=>W]
36. Einarmige Peitsche [W]
(Dan Bian, 单鞭)
37. Das Pferd am Hals tätscheln [W]
(Gao Tan Ma, 高探马)
38. Zehentritt –rechts [NW]
(You Fen Jiao, 右分脚)
39. Zehentritt – links [SW]
(Zuo Fen Jiao, 左分脚)
40. Den Körper drehen und mit der linken Ferse stoßen [O]
(Zhuan Shen Zuo Deng Jiao, 转身左蹬脚)
41. Das Knie streifen und Vorwärtsschritt - links [O]
(Zuo Luo Xi Ao Bu, 左搂膝拗步)
42. Das Knie streifen und Vorwärtsschritt - rechts [O]
(Yuo Luo Xi Ao Bu, 右搂膝拗步)
43. Vorwärtsschritt und tief schlagen [O]
(Jin Bu Zai Chui, 进步栽锤)
44. Den Körper drehen, vordringen, abwehren und mit der Faust stoßen [W]
(Zhuan Shen Pie Shen Chui, 转身撇身捶)
45. Vorwärtsschritt, abwehren und mit der Faust stoßen [W]
(Jin Bu Ban Lan Chui, 进步搬拦捶)
46. Mit der rechten Ferse stoßen [W]
(You Deng Jiao, 右蹬脚)
47. Den Tiger schlagen - links [SO]
(Zuo Da Hu Shi, 左打虎式)
48. Den Tiger schlagen - rechts [NW]
(You Da Hu Shi, 右打虎式)
49. Den Körper drehen und mit der rechten Ferse stoßen [W]
(Hui Shen Yuo Deng Jiao, 回身右蹬脚)



>>Qigong und Taijiquan<< Yang-Stil -Taijiquan (Langform nach Yang Chengfu)

50. Doppelter Wind verehrt die Ohren [NW]
(Shuang Feng Quan Er, 双峰贯耳)
51. Fersenstoß - links [W]
(Zuo Deng Jiao, 左蹬脚)
52. Den Körper drehen und mit der rechten Ferse stoßen [W]
(Zhuan Shen You Deng Jiao, 转身右蹬脚)
53. Vorwärtsschritt, abwehren und mit der Faust stoßen [W]
(Jin Bu Ban Lan Chui, 进步搬拦捶)
54. Sich wie ein Siegel abschließen [W/N]
(Ru Feng Si Bi, 如封似闭)
55. Die Hände kreuzen [N]
(Shi Zi Shou, 十字手)
- Abschluss [N] oder weiter mit Teil 3 - Der Mensch (56)
(Shou Shi, 收势)

3. Der Mensch (Ren, 人)

56. Den Tiger umarmen und zurück zum Berg gehen [SO]
(Bao Hu Gui Shan, 抱虎归山)
Knie streifen - rechts / Rechte Hand heben
57. Den Vogel beim Schwanz fassen [SO]
(Lan Que Wei, 揽雀尾)
Abwehren (Doppel Peng, 棚), Zurückrollen (Lu, 捋), Drücken (Ji, 挤), Schieben (An, 按), Yin Yang Fische [SO, NW, NO]
58. Einarmige Peitsche - Diagonal [NW]
(Xie Dan Bian, 斜单鞭)
59. Die Mähne des Wildpferdes teilen - rechts [SO]
(You Ye Ma Fen Zong, 右野马分鬃)
60. Die Mähne des Wildpferdes teilen - links [NO]
(Zuo Ye Ma Fen Zong, 左野马分鬃)
61. Die Mähne des Wildpferdes teilen - rechts [SO]
(You Ye Ma Fen Zong, 右野马分鬃)
62. Abwehren - links [N]
(Zuo Peng, 左棚)
63. Den Vogel beim Schwanz fassen [O]
(Lan Que Wei, 揽雀尾)
Abwehr (Doppel Peng, 棚), Zurückrollen (Lu, 捋), Drücken (Ji, 挤), Schieben (An, 按), Yin Yang Fische [SO, NW, NO]
64. Einarmige Peitsche [W]
(Dan Bian, 单鞭)
65. Die Fee am Webstuhl - links [NO]
(Zuo Yu Nu Chuan Suo, 左玉女穿梭)



>>Qigong und Taijiquan<< Yang-Stil -Taijiquan (Langform nach Yang Chengfu)

66. Die Fee am Webstuhl - rechts [NW]
(You Yu Nu Chuan Suo, 右玉女穿梭)
67. Die Fee am Webstuhl - links [SW]
(Zuo Yu Nu Chuan Suo, 左玉女穿梭)
68. Die Fee am Webstuhl - rechts [SO]
(You Yu Nu Chuan Suo, 右玉女穿梭)
69. Abwehren - links [N]
(Zuo Peng, 左棚)
70. Den Sperling am Schwanz fassen [O]
(Lan Que Wei, 揽雀尾)
Abwehr (Doppel Peng, 棚), Zurückrollen (Lu, 掬), Drücken (Ji, 挤), Stoßen (An, 按), Yin Yang Fische [SO, NW, NO]
71. Einarmige Peitsche [W]
(Dan Bian, 单鞭)
72. Wolkenhände [N]
(Yun Shou, 云手)
3 mal [O=>W]
73. Einarmige Peitsche [W]
(Dan Bian, 单鞭)
Gehockte Peitsche
74. Die Schlange kriecht am Boden [W]
(Xia Shi, 下势)
75. Der goldene Hahn steht auf einem Bein - links [W]
(Zuo Jin Ji Du Li, 左金鸡独立)
76. Der goldene Hahn steht auf einem Bein - rechts [W]
(You Jin Ji Du Li, 右金鸡独立)
77. Den Affen abwehren und zurückschreiten - rechts [W]
(You Dao Nian Hou, 右倒撵猴)
78. Den Affen abwehren und zurückschreiten - links [W]
(Zuo Dao Nian Hou, 左倒撵猴)
79. Den Affen abwehren und zurückschreiten - rechts [W]
(You Dao Nian Hou, 右倒撵猴)
80. In die Diagonale fliegen [N]
(Xie Fei Shi, 斜飞式)
81. Hände heben und Schulterstoß [N]
(Ti Shou You Kao, 提手右靠)
Abwehren - rechts (You Peng, 右棚)
82. Der weiße Kranich breitet die Flügel aus [W]
(Bai He Liang Chi, 白鹤亮翅)



>>Qigong und Taijiquan<< Yang-Stil -Taijiquan (Langform nach Yang Chengfu)

83. Das Knie streifen und Vorwärtsschritt - links [W]
(Zuo Luo Xi Ao Bu, 左搂膝拗步)
84. Die Nadel am Meeresgrund [W]
(Hai Di Zhen, 海底针)
85. Die Arme wie ein Fächer öffnen [W]
(Shan Tong Bei, 闪通臂)
86. Den Körper drehen und die Weiße Schlange zeigt ihre Zunge [O]
(Zhuan Shen Bai She Tu Xin, 转身白蛇吐信)
87. Vorwärtsschritt, abwehren und mit der Faust stoßen [O]
(Jin Bu Ban Lan Chui, 进步搬拦捶)
88. Abwehren - links [NO]
(Zuo Peng, 左棚)
89. Den Vogel beim Schwanz fassen [O]
(Lan Que Wei, 揽雀尾)
Abwehr (Doppel Peng, 棚), Zurückrollen (Lu, 掬), Drücken (Ji, 挤), Schieben (An, 按), Yin Yang Fische [SO, SW, SO]
90. Einarmige Peitsche [W]
(Dan Bian, 单鞭)
91. Wolkenhände [N]
(Yun Shou, 云手)
3(2) mal [O=>W]
92. Einarmige Peitsche [W]
(Dan Bian, 单鞭)
93. Das Pferd am Hals tätscheln [W]
(Gao Tan Ma, 高探马)
94. Die Hände kreuzen [W]
(Chuan Zhang, 穿掌)
95. Den Körper drehen und die Beine des Gegners kreuzen [O]
(Shi Zi Tui, 十字腿)
96. Vorwärtsschritt und tief schlagen [O]
(Jin Bu Zai Chui, 进步栽锤)
97. Abwehren - links [NO]
(Zuo Peng, 左棚)
98. Den Vogel beim Schwanz fassen [O]
(Lan Que Wei, 揽雀尾)
Abwehr (Doppel Peng, 棚), Zurückrollen (Lu, 掬), Drücken (Ji, 挤), Stoßen (An, 按), Yin Yang Fische [SO, SW, SO]
99. Einarmige Peitsche [W]
(Dan Bian, 单鞭)



>>Qigong und Taijiquan<< Yang-Stil -Taijiquan (Langform nach Yang Chengfu)

100. Die Schlange kriecht am Boden [W]
(Xia Shi, 下势)
101. Vorwärtsschreiten und mit den Fäusten die Sieben Sterne bilden [W]
(Shang Bu Qi Xing, 上步七星)
102. Zurückschreiten und den Tiger reiten [W]
(Tui Bu Kua Hu, 退步跨虎)
103. Den Körper drehen und den Lotus streifen [W]
(Zhuan Shen Bai Lian, 转身摆莲)
104. Den Bogen spannen und auf den Tiger schießen [W]
(Wan Gong She Hu, 弯弓射虎)
105. Vorwärtsschritt, abwehren und mit der Faust stoßen [W]
(Jin Bu Ban Lan Chui, 进步搬拦捶)
106. Sich wie ein Siegel abschließen [W/N]
(Ru Feng Si Bi, 如封似闭)
107. Die Hände kreuzen [N]
(Shi Zi Shou, 十字手)
108. Abschluss [N]
(Shou Shi, 收势)

Literatur- / Quellenverzeichnis

- <http://yangfamilytaichi.com/about/forms/hand-103>
- Yang Form- Ausführung und Anwendung
<http://www.gilmanstudio.com/display.php?id=29>
- Yang Chengfu Taijiquan 108 movements
<http://www.youtube.com/watch?v=pVHwDNo2LB8>
- http://www.taichituition.co.uk/sounds/24_form_names.php
- Tai-Chi-Chuan - im Reich der Bilder und Zeichen
Peter Schlobinski / Likun Feng
- Yang Chenfu - Wikipedia (und weiterführende Links)
http://de.wikipedia.org/wiki/Yang_Chengfu