

Die 43er Kompaktform des Chen Xiaowang Taijiquan

nach Jan Silberstorff

Teil 1

- | | | |
|-----|-----------------------------|--|
| 1. | yu bei shi | Vorbereitungsstellung |
| 2. | jin gang dao dui | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 3. | lan za yi | Den Mantel befestigen |
| 4. | liu feng si bi | Sechsmal versiegeln und viermal verschließen |
| 5. | dan bian | Die einzelne Peitsche |
| 6. | jin gang dao dui | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 7. | bai he liang chi | Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus |
| 8. | xie xing | Schräge Stellung |
| 9. | lou xi | Das Knie umfassen und hochheben |
| 10. | shang san bu | Dreifacher Vorwärtsschritt |
| 11. | yan shou gong quan
- you | Die Hand verdeckt Arm und Faust, rechts |
| 12. | jin gang dao dui | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 13. | pie shen quan | Die Faust folgt dem eingedrehten Körper |
| 14. | qing long chu shui | Der blaugrüne Drache schießt aus dem Wasser |
| 15. | shuang tui shou | Mit beiden Händen schieben |

Teil 2

- | | | |
|-----|-----------------------------|--|
| 16. | zhou di kan quan | Die Faust zeigt sich unter dem Ellenbogen |
| 17. | dao juan gong | Rückwärts schreiten und die Arme eindrehen |
| 18. | shan tong bei | Mit dem Rücken schnell ausweichen |
| 19. | yan shou gong quan
- zuo | Die Hand verdeckt Arm und Faust, links |
| 20. | yun shou | Kreisende Hände |
| 21. | gao tan ma | Hoch in Richtung des Pferdes strecken |
| 22. | you deng yi gen | Mit der rechten Ferse treten |
| 23. | zou deng yi gen | Mit der linken Ferse treten |

Teil 3

- | | | |
|-----|--------------------|--|
| 24. | xiao qin da | Kleines Fassen und Schlagen |
| 25. | bao tou tui shan | Den Kopf in die Arme schließen und den Berg schieben |
| 26. | qian zhao | Von vorne aufnehmen |
| 27. | hou zhao | Von hinten aufnehmen |
| 28. | ye ma fen zong | Die Mähne des Wildpferdes teilt sich |
| 29. | yu nü chuan suo | Die Jadedfrau wirft das Webschiffchen |
| 30. | die cha | Herabfallen und die Beine spreizen |
| 31. | jin ji du li - you | Der Goldene Hahn steht auf einem Bein, rechts |
| 32. | in ji du li - zuo | Der Goldene Hahn steht auf einem Bein, links |

Teil 4

- | | | |
|-----|------------------|---|
| 33. | shi zi jiao | Die Arme kreuzen und gegen den Fuß schlagen |
| 34. | zhi dang chui | Den Schlag auf den Unterleib richten |
| 35. | yuan hou tan guo | Der Affe streckt die Frucht aus |
| 36. | dan bian | Die einzelne Peitsche |
| 37. | que die long | Der Drache neigt sich zu Boden |
| 38. | qi xing | Mit den sieben Sternen schlagen |
| 39. | xia bu kua gong | Rückwärts schreiten und die Arme spreizen |
| 40. | shuang bai lian | Mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen |
| 41. | dang tou pao | Direkt auf den Kopf schlagen |
| 42. | jin gang dao dui | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 43. | shou shi | Schlussstellung |



Module zur

nach Jan Silberstorff

1. yu nǚ chuan suo Die Jadedrau wirft das Webschiffchen
 mit Sprung

2. Zwischen 21 - 24 kann 22 - 23 folgend ausgetauscht werden:

- | | | |
|-----|----------------------|----------------------------------|
| 22. | you ca jiao | Reibender Fuß, rechts |
| 23. | zuo ca jiao | Reibender Fuß, links |
| 24. | zou deng yi gen | Mit der linken Ferse treten |
| 25. | shen xian yi ba zhua | Der Unsterbliche packt einmal zu |
| 26. | er ti jiao | Mit beiden Füßen treten |
| 27. | hu xin quan | Mit der Faust das Herz schützen |
| 28. | xuan feng jiao | Treten wie ein Wirbelwind |
| 29. | you deng yi gen | Mit der rechten Ferse treten |



Die 49er Kompaktform des Chen Xiaowang Taijiquan

nach Jan Silberstorff

Teil 1

- | | | |
|-----|-----------------------------|--|
| 1. | yu bei shi | Vorbereitungsstellung |
| 2. | jin gang dao dui | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 3. | lan za yi | Den Mantel befestigen |
| 4. | liu feng si bi | Sechsmal versiegeln und viermal verschließen |
| 5. | dan bian | Die einzelne Peitsche |
| 6. | jin gang dao dui | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 7. | bai he liang chi | Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus |
| 8. | xie xing | Schräge Stellung |
| 9. | lou xi | Das Knie umfassen und hochheben |
| 10. | shang san bu | Dreifacher Vorwärtsschritt |
| 11. | yan shou gong quan
- you | Die Hand verdeckt Arm und Faust, rechts |
| 12. | jin gang dao dui | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 13. | pie shen quan | Die Faust folgt dem eingedrehten Körper |
| 14. | qing long chu shui | Der blaugrüne Drache schießt aus dem Wasser |
| 15. | shuang tui shou | Mit beiden Händen schieben |

Teil 2

- | | | |
|-----|-----------------------------|--|
| 16. | zhou di kan quan | Die Faust zeigt sich unter dem Ellenbogen |
| 17. | dao juan gong | Rückwärts schreiten und die Arme eindrehen |
| 18. | shan tong bei | Mit dem Rücken schnell ausweichen |
| 19. | yan shou gong quan
- zuo | Die Hand verdeckt Arm und Faust, links |
| 20. | yun shou | Kreisende Hände |
| 21. | gao tan ma | Hoch in Richtung des Pferdes strecken |
| 22. | you ca jiao | Reibender Fuß, rechts |
| 23. | zuo ca jiao | Reibender Fuß, links |
| 24. | zou deng yi gen | Mit der linken Ferse treten |
| 25. | shen xian yi ba zhua | Der Unsterbliche packt einmal zu |
| 26. | er ti jiao | Mit beiden Füßen treten |

- | | | |
|-----|-----------------|---------------------------------|
| 27. | hu xin quan | Mit der Faust das Herz schützen |
| 28. | xuan feng jiao | Treten wie ein Wirbelwind |
| 29. | you deng yi gen | Mit der rechten Ferse treten |

Teil 3

- | | | |
|-----|--------------------|--|
| 30. | xiao qin da | Kleines Fassen und Schlagen |
| 31. | bao tou tui shan | Den Kopf in die Arme schließen und den Berg schieben |
| 32. | qian zhao | Von vorne aufnehmen |
| 33. | hou zhao | Von hinten aufnehmen |
| 34. | ye ma fen zong | Die Mähne des Wildpferdes teilt sich |
| 35. | yu nü chuan suo | Die Jedefrau wirft das Webschiffchen |
| 36. | die cha | Herabfallen und die Beine spreizen |
| 37. | jin ji du li - you | Der Goldene Hahn steht auf einem Bein, rechts |
| 38. | in ji du li - zuo | Der Goldene Hahn steht auf einem Bein, links |

Teil 4

- | | | |
|-----|------------------|---|
| 39. | shi zi jiao | Die Arme kreuzen und gegen den Fuß schlagen |
| 40. | zhi dang chui | Den Schlag auf den Unterleib richten |
| 41. | yuan hou tan guo | Der Affe streckt die Frucht aus |
| 42. | dan bian | Die einzelne Peitsche |
| 43. | que die long | Der Drache neigt sich zu Boden |
| 44. | qi xing | Mit den sieben Sternen schlagen |
| 45. | xia bu kua gong | Rückwärts schreiten und die Arme spreizen |
| 46. | shuang bai lian | Mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen |
| 47. | dang tou pao | Direkt auf den Kopf schlagen |
| 48. | jin gang dao dui | Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel |
| 49. | shou shi | Schlussstellung |

