

Wu-Stil Tai Chi Chuan Markus Feichtenbeiner

Gesundheit - Philosophie - Kampfkunst

Lange Form

1. Teil

- 1 Vorbreitungsform
- 2 Tai Chi Anfangsform
- 3 Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
- 4 Einzelne Peitsche
- 5 Die Hand heben und nach vorne
- 6 Der Kranich breitet seine Flügel aus
- 7 Das Knie streifen (Drehung und zwei Schritte)
- 8 Die Hände schwingen die Laute
- 9 Nach vorne und gerader Fausstoß
- 10 Als ob man sich verschanzt
- 11 Leopard und Tiger schieben den Berg
- 12 Die Hände bilden ein Kreuz
- 13 Das Knie streifen (nach 45°)
- 14 Umdrehen und das Knie streifen (nach 45°)
- 15 Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
- 16 Einzelne Peitsche (nach 45°)

2. Teil

- 17 Versteckte und sichtbare Faust
- 18 Im Zurückgehen die Affen vertreiben
- 19 Schräges Fliegen
- 20 Die Hand heben und nach vorne
- 21 Der Kranich breitet seine Flügel aus
- 22 Das Knie streifen (mit Drehung)
- 23 Die Nadel in den Meeresboden stechen
- 24 Hände und Rücken fächerförmig
- 25 Verdecketer Faustschlag
- 26 Zurückgehen und gerader Fausstoß
- 27 Nach vorne und Spatzenschwanz
- 28 Einzelne Peitsche
- 29 Wolkenhände
- 30 Einzelne Peitsche

3. Teil

- 31 Von oben erkunden (links)
- 32 Fußtritt mit rechts
- 33 Von oben erkunden (rechts)
- 34 Fußtritt mit links
- 35 Drehung und Fersentritt
- 36 Das Knie streifen (zwei mal)
- 37 Schritt und Hammerschlag

Wu-Stil Tai Chi Chuan Markus Feichtenbeiner

Gesundheit - Philosophie - Kampfkunst

- 38 Umdrehen und verdeckter Faustschlag
- 39 Nach vorne und von oben erkunden (links)
- 40 Fußtritt mit rechts
- 41 Zurückgehen und den Tiger erschlagen
- 42 Drehtritt
- 43 Mit den Fausthöckern die Ohren treffen
- 44 Erster Tritt
- 45 Drehung und zweiter Tritt
- 46 Von oben erkunden (rechts)
- 47 Vorwärts und gerader Fauststoß
- 48 Als ob man sich verschanzt
- 49 Leopard und Tiger schieben den Berg
- 50 Die Hände bilden ein Kreuz
- 51 Das Knie streifen (nach 45°)
- 52 Umdrehen und das Knie streifen (nach 45°)
- 53 Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
- 54 Einzelne Peitsche (nach 45°)

4. Teil

- 55 Das Wildpferd schüttelt die Mähne (drei mal)
- 56 Das Wildpferd schüttelt die Mähne (zur Seite)
- 57 Schritt nach vorne, die Schöne beim Weben (links)
- 58 Umdrehen, die Schöne beim Weben (rechts)
- 59 Das Wildpferd schüttelt die Mähne (zur Seite)
- 60 Schritt nach vorne, die Schöne beim Weben (links)
- 61 Umdrehen, die Schöne beim Weben (rechts)
- 62 Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
- 63 Einzelne Peitsche
- 64 Wolkenhände
- 65 Einzelne Peitsche

5. Teil

- 66 Tiefe Stellung
- 67 Der goldene Hahn steht auf einem Bein (links und rechts)
- 68 Im Zurückgehen die Affen vertreiben
- 69 Schräges Fliegen
- 70 Die Hand heben und nach vorne
- 71 Der Kranich breitet seine Flügel aus
- 72 Das Knie streifen (mit Drehung)
- 73 Die Nadel in den Meeresboden stechen
- 74 Hände und Rücken fächerförmig
- 75 Verdeckter Faustschlag

Wu-Stil Tai Chi Chuan Markus Feichtenbeiner

Gesundheit - Philosophie - Kampfkunst

- 76 Nach vorne und gerader Fauststoß
- 77 Nach vorne und Spatzenschwanz
- 78 Einzelne Peitsche
- 79 Wolkenhände
- 80 Einzelne Peitsche

6. Teil

- 81 Von oben erkunden (links)
- 82 Mit der Handfläche nach vorne
- 83 Einhändiger Lotus
- 84 Das Knie streifen
- 85 Nach vorne und schräger Fauststoß
- 86 Nach vorne und Spatzenschwanz
- 87 Einzelne Peitsche
- 88 Tiefe Stellung
- 89 Siebengestirn
- 90 Zurück und Tiger-Ritt
- 91 Umdrehen und mit der Handfläche nach vorne stürzen
- 92 Drehung und beidhändiger Lotus
- 93 Den Bogen spannen und auf den Tiger schießen
- 94 Von oben erkunden (links)
- 95 Mit der Handfläche nach vorne
- 96 Umdrehen und verdeckter Faustschlag
- 97 Nach vorne und von oben erkunden (links)
- 98 Nach vorne und Spatzenschwanz
- 99 Einzelne Peitsche
- 100 Tai Chi beenden