

Wu-Stil Tai Chi Chuan Markus Feichtenbeiner

Gesundheit - Philosophie - Kampfkunst

Kurze Form

- 1 Vorbereitungsform
- 2 Tai Chi Anfangsform
- 3 Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
- 4 Einzelne Peitsche
- 5 Die Hand heben und nach vorne
- 6 Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
- 7 Drehung und das Knie streifen, 2 Schritte
- 8 Die Hände schwingen die Laute
- 9 Nach vorne und gerader Fauststoß
- 10 Als ob man sich verschanzt
- 11 Im Zurückgehen die Affen vertreiben
- 12 Schräges Fliegen
- 13 Die Nadel in den Meeresboden stechen
- 14 Hände und Rücken fächerförmig
- 15 Wolkenhände
- 16 Von oben erkunden (links)
- 17 Fußtritt mit rechts
- 18 Von oben erkunden (rechts)
- 19 Fußtritt mit links
- 20 Drehung und Fersentritt
- 21 Mit den Fausthöckern die Ohren treffen
- 22 Das Wildpferd schüttelt die Mähne (drei mal)
- 23 Schritt nach vorne, die Schöne beim weben (links)
- 24 Umdrehen, die Schöne beim Weben (rechts)
- 25 Schritt nach vorne, die Schöne beim weben (links)
- 26 Umdrehen, die Schöne beim Weben (rechts)
- 27 Tiefe Stellung
- 28 Der goldene Hahn steht auf einem Bein (links)
- 29 Zurück und Tiger-Ritt
- 30 Umdrehen und mit der Handfläche nach vorne
- 31 Drehung und beidhändiger Lotus
- 32 Den Bogen spannen und auf den Tiger schießen
- 33 Von oben erkunden (links)
- 34 Mit der Handfläche nach vorne
- 35 Umdrehen und verdeckter Faustschlag
- 36 Nach vorne und von oben erkunden (links)
- 37 Nach vorne und den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
- 38 Einzelne Peitsche
- 39 Tai Chi beenden