

# Tai Chi 1. Teil Die Erde

## **Ausgangsstellung:**

Füße schulterbreit und parallel,  
Schultern, Ellbogen und Handgelenke sind entspannt. Knie locker

## **Das Chi wecken und Abwehr li = zou peng:**

Die Arme, in den Handgelenken entspannt, bis etwas über Schulterhöhe hinaus anheben und wieder absenken, bis die Daumen in Kontakt mit den Oberschenkeln sind, Fingerspitzen nach vorn.

Die Arme über die re Seite hin anheben und nach li führen: Abwehr links.

Der re Daumen weist zum Brustbein, der li Arm wehrt einen Angriff gegen die li Schläfe ab.

## **Den Ball umarmen rechts:**

Nachgeben in den Kniegelenken, Gewicht nach li verlagern, den re Fuß 45° ausdrehen.

Mit der Gewichtsverlagerung nach re, den li Arm absenken.

## **Den wegfliegenden Vogel am Schwanz fassen:**

Die li Ferse einen Schritt breit vorsetzen. Das Gewicht langsam nach vorn verlagern, dabei die Außenseite des li Fußes belasten bis sich das li Knie auf Fußspitzenhöhe befindet. Während der Verlagerung den li Arm aus dem Schultergelenk heraus bis auf Brusthöhe anheben, (die li Hand steht dann vor der re Schulter), gleichzeitig die re Hand mit leichtem Druck absenken, bis sich der re Daumen in Kontakt zum Oberschenkel befindet. Fingerspitzen weisen nach vorn.

## **Den Ball umarmen links:**

Gewicht noch weiter nach vorn verlagern - dabei erhebt sich die re Ferse.

Gleichzeitig die re Hand in Hüfthöhe bis vor das li Knie mitführen.

Beide Hände drehen

## **Die 90° - Drehung mit Abwehr re = you peng:**

Blick re und Drehung über die re Fußspitze vornehmen. Das re Bein etwas anheben und die re Ferse zum Schritt aufsetzen. Das Gewicht langsam auf das re Bein verlagern (Außenseite des re Fußes belasten) und dabei den Ball drehen bis der li Daumen nach unten zeigt, der re nach oben und beide Hände sich auf einer Höhe befinden. Das Gewicht vorne halten und die li Fußspitze anheben. Weil sich der li Fuß nun 45° eindrehen lässt, steht die Hüfte anschließend gerade.

## **Ziehen und seitwärts nach hinten schleudern = Lü :**

Beide Hände drehen, und den imaginären Arm ergreifen.

Gewicht zurück ziehen und die Hüfte nach li stellen.

## **Wegschieben = Ji :**

Beide Hände drehen und li auf re in Kontakt bringen, (Handballen auf Handballen), die Hüfte drehen und Gewicht und Hände nach vorn bringen

## **Zurückziehen, Wegdrücken und gegenhalten = An :**

Die Hände, li über re, schulterbreit auseinander führen und mit der Gewichtsverlagerung nach hinten, bis zu den Schultern zurücknehmen, Fingerspitzen weisen entspannt nach unten.

Gewicht wieder nach vorn verlagern und die Handballen vorschieben.

## **Die 180° - Drehung zur Peitsche:**

Gewicht und li Arm (Daumen nach unten) zurücknehmen, und die re Fußspitze anheben. Über die re Ferse den Körper nun um 90° nach li wenden, dabei Abwehr li (Gewicht li), die re Handfläche zeigt nach unten, der Daumen zum Brustbein. Gewicht zurück, Arme etwas zurücknehmen, Hüfte nach re drehen und Abwehr re. Die re Hand im Handgelenk drehen, dabei die Fingerspitzen mit dem Daumen in Verbindung bringen (Kranichkopf), den Ellbogen strecken (in Richtung re Ecke) und das Handgelenk abknicken. Die li Hand mit dem Daumen nach oben drehen. Die li Ferse heben, und so die Hüfte über die Fußspitze weiterdrehen. In die neue Richtung schauen. Den li Fuß heben und breit (!!!) nach li mit der Ferse zuerst aufsetzen. Das Gewicht langsam nach vorn verlagern, Außenseite des li Fußes belasten. Vorn bleiben und die re Fußspitze anheben. Über die Ferse 45° eindrehen. Die Kranichhand zeigt nach re. Zum Schluss die li Hand im Handgelenk drehen, bis der Daumen zum Brustbein zeigt, Fingerspitzen nach oben, li Ellbogen einstellen auf 135°.



### **Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus:**

Gewicht zurückziehen und gleichzeitig die li Hand mit dem Handballen nach vorn schieben, dabei den li Fuß über die Ferse 45° eindrehen, Gewicht zurück ziehen und die re Ferse anheben.

Die Hüfte durch Drehung über die re Fußspitze gerade stellen, die re Hand öffnen und drehen. Den großen Ball halten.

Arme absenken und wieder heben, (*wie Wasserschöpfen*), dabei die re Ferse aufsetzen (*schmale Position*). Die re Hand oben, li unten.

Beide Hände drehen, Gewicht und Hände zum li Knie zurückziehen, (*Hüfte nach li*) Beide Hände drehen, die li Hand bleibt mit dem Daumen in Kontakt zum Oberschenkel, die re Ferse einen Schritt breit vorsetzen, und das Gewicht über die Außenkante nach vorn verlagern. Dabei Abwehr re. Die re Hand steht vor der li Schulter.

Blick li. Gewicht zurück, re Fuß 45° eindrehen, Gewicht zurück, li Ferse heben und über die Fußspitze weiterdrehen bis die Hüfte gerade steht. Die li Fußspitze etwas reinstellen (*schmale Position*).

Zum Schluß die re Hand mit dem Handherz nach außen drehen, um einen Schlag gegen die re Schläfe abzuwehren.



### **Knie streifen links und erste Gitarre ( *das Spiel der Laute*):**

Die re Hand im Handgelenk zurückdrehen, beide Arme bewegen und Ball halten re.

Den re Arm ausschwingen, die li Ferse zum Schritt breit aufsetzen. Mit der Gewichtsverlagerung nach vorn die Außenkante des li Fußes belasten. Den Fuß dabei gerade nach vorn abrollen. Gleichzeitig die li Hand im Bogen runterführen zum li Knie (*Kniestreifen*), und die re Hand nach vorn schieben (*stoßen*). Das Gewicht weiter nach vorn verlagern.

Dabei hebt sich der re Fuß vom Boden. Auf dem li Bein stehen.

Den re Fuß wieder absetzen, das Gewicht zurück verlagern, die re Hand etwas mit zurücknehmen, und die li Fußspitze hochheben.

Nun den li Fuß vom Boden heben und mit der Ferse einen Schritt breit vor den re Fuß setzen (*schmale Position*). Gleichzeitig die li Hand heben, die re Hand senken. (*die erste Gitarre*)



### **Das Knie streifen und der drehende Schritt, links:**

Die li Ferse zum Schritt *breit* nach li aufsetzen. Das Gewicht nach vorn verlagern (*Außenkante belasten*). Den Fuß dabei gerade nach vorn abrollen. Gleichzeitig Knie streifen li, re stoßen. Gewicht zurück, li Fuß 45° ausdrehen, li Hand im Handgelenk drehen, die re Hand vor die Brustmitte bringen (*Ball halten li*).

Gewicht nach vorn verlagern und den li Arm zur Seite ausschwingen. Den re Fuß mit der Fußspitze neben den li stellen. (*Ellbogen auf einer Höhe, Knie gebeugt*)

### **Das Knie streifen und der drehende Schritt, rechts:**

Die re Ferse zum Schritt *breit* nach re aufsetzen. Das Gewicht nach vorn verlagern (*Außenkante belasten*). Den Fuß dabei gerade nach vorn abrollen. Gleichzeitig Knie streifen re, li stoßen. Gewicht zurück, re Fuß 45° ausdrehen, re Hand im Handgelenk drehen, die li Hand vor die Brustmitte bringen (*Ball halten re*).

Gewicht nach vorn verlagern und den re Arm zur Seite ausschwingen. Den li Fuß mit der Fußspitze neben den re stellen. (*Ellbogen auf einer Höhe, Knie gebeugt*)

### **Knie streifen links und die zweite Gitarre ( *das Spiel der Laute*):**

Die li Ferse zum Schritt breit nach li aufsetzen. Mit der Gewichtsverlagerung nach vorn die Außenkante des li Fußes belasten. Den Fuß dabei gerade nach vorn abrollen. Gleichzeitig die li Hand im Bogen runterführen zum li Knie (*Kniestreifen*), und die re Hand nach vorn schieben (*stoßen*). Das Gewicht weiter nach vorn verlagern. Dabei hebt sich der re Fuß vom Boden. Auf dem li Bein stehen. Den re Fuß wieder absetzen, das Gewicht zurück verlagern, die re Hand etwas mit zurücknehmen, und die li Fußspitze hochheben.

Den li Fuß vom Boden heben, und mit der Ferse einen Schritt breit vor den re Fuß setzen (*schmale Position*). Gleichzeitig die li Hand heben, die re Hand senken. (*die zweite Gitarre*)

### **Knie streifen links:**

Die re Hand im Handgelenk zurückdrehen, beide Arme bewegen und Ball halten re.

Den re Arm ausschwingen, die li Ferse zum Schritt *breit* aufsetzen. Mit der Gewichtsverlagerung nach vorn die Außenkante des li Fußes belasten. Den Fuß dabei gerade nach vorn abrollen. Gleichzeitig die li Hand im Bogen runterführen zum li Knie (*Kniestreifen*), und die re Hand nach vorn schieben (*stoßen*).

### **Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zustoßen:**

Die re Hand zur Faust schließen. Gewicht zurück, li Fuß 45° ausdrehen, li Hand im Handgelenk drehen, und das Gewicht zur Mitte verlagern, dabei die re Faust bis neben das li Knie absenken. Das Gewicht weiter nach vorn verlagern. Es hebt sich die re Ferse. Beide Arme zur Seite ausschwingen, die re Faust befindet sich dann vor der Brustmitte. Den re Fuß mit der Fußspitze neben den li stellen (*Ellbogen auf einer Höhe, Knie gebeugt*). Den re Fuß (*45°ausgedreht*) mit der Ferse als Zwischenschritt vorsetzen. Mit der Gewichtsverlagerung nach vorn, beide Arme bewegen (die li zum Ohr führen, die re als Fauststoß gegen die Stirn des Gegners bringen). Anschließend die Faust zur re Hüfte zurückziehen, und die li zum Stoß gegen die Schulter des Gegners vorschieben. (*Gewicht bleibt vorn*). Gewicht weiter nach vorn verlagern, abdrehen (*Hüfte um 45° nach re drehen*) und dabei die li Hand vor die Brust nehmen (*gegenhalten*). Li Fuß mit der Ferse breit nach li aufsetzen. Das Gewicht nach vorn verlagern, dabei die Hüfte wieder gerade stellen. Während der Gewichtsverlagerung mit der Faust zustoßen (*Faustauge weist nach oben*). Der li Daumen hat Kontakt zur re Ellbeuge.

### **Arme streifen, abwehren und die Tür schließen:**

Die li Hand über unten hinter den re Ellbogen bringen (*Arme streifen*), re Hand öffnen, beide Hände drehen (*Handherzen nach oben*), Gewicht und re Hand zurückziehen (*re Hand in Kontakt zur Hüfte*). Die Hüfte bleibt gerade. Dann die Hüfte 45° nach re drehen und den re Arm zur Seite ausschwingen. Die Hüfte wieder gerade stellen, das Gewicht nach vorn verlagern und mit den Händen die Tür schließen.

### **Die Hände kreuzen:**

Gewicht zurück ziehen, Hände etwas zurücknehmen, und den li Fuß 90° eindrehen, dabei Abwehr re, Blick re. Gewicht zurück nach li, Abwehr li, Blick li.

Blick geradeaus, den re Fuß parallel neben den li stellen und die Arme seitlich absenken. Vor dem Körper kreuzen (*li auf re*), drehen und die gekreuzten Hände vorschieben. Die Handherzen nach oben drehen, die Arme schulterbreit öffnen, die Hände im Handgelenk drehen, und die Arme langsam absenken. Dabei die Knie strecken.

**Zum Schluss:** Den li Fuß an den re stellen, die Hände ineinander legen und die Augen schließen.