

Tai Chi Chuan

Yang-Stil

1. Teil

Erde

1. Die Vorbereitung 预备
2. Das Chi wecken 起式
3. Fasse den Schwanz des Vogels 拦雀尾 «
4. Die Peitsche 单鞭
5. Die Hände heben 提手上势
6. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus 白鹤凉翅
7. Das Knie streifen - links 左搂膝拗步
8. Die Gitarre spielen 手挥琵琶
9. Das Knie streifen und der drehende Schritt - links-rechts-links 左搂膝拗步
| 右搂膝拗步 | 左搂膝拗步
10. Die Gitarre spielen 手挥琵琶
11. Das Knie streifen - links 左搂膝拗步
12. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und Stoßen
进步搬拦捶
13. Verschließen 如封似闭
14. Die Hände kreuzen 十字手