

# TAIJI QUAN

## Peking-Form (24 Bewegungen)

1956 in der Volksrepublik China eingeführt

太極拳

- 1: Einleitung (aus der Grundstellung)
- 2: Die Teilung der Mähne des wilden Pferdes
- 3: Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
- 4: Vorwärts gehend das Knie streifen
- 5: Die Laute spielen
- 6: Rückwärts gehend den Affen jagen
- 7: Den Vogelschwanz fassen (links)
- 8: Den Vogelschwanz fassen (rechts)
- 9: Einzelne Peitsche
- 10: Wolkenhände
- 11: Einzelne Peitsche
- 12: Auf hohem Ross
- 13: Fußstoß mit rechter Ferse
- 14: Die gegnerischen Ohren mit den Fäusten schlagen
- 15: Den Körper drehen und Fußstoß mit linker Ferse
- 16: Die Schlange kriecht nieder der goldene Hahn steht auf einem Bein (links)
- 17: Die Schlange kriecht nieder der goldene Hahn steht auf einem Bein (rechts)
- 18: Das schöne Mädchen sitzt am Webstuhl
- 19: Die Nadel vom Meeresgrund heben
- 20: Fächer im Rücken
- 21: Den Körper drehen, nach unten ablenken, Block und Fauststoß
- 22: Dicht verschließen
- 23: Hände überkreuzen
- 24: Abschluss

