

Traditionelle Tai-Chi-Langform:

Abfolge / Figuren-Namen

Teil 1

- 1.) Ausgangsstellung
- 2.) Eröffnung der Form
- 3.) Schützen nach links
- 4.) Schützen nach rechts
- 5.) Ziehen
- 6.) Drücken
- 7.) Stoßen
- 8.) Die Peitsche
- 9.) Die Hände heben
- 10.) Der Kranich
- 11.) Übers Knie streifen links
- 12.) Spiele die Laute
- 13.) Übers Knie streifen links
- 14.) Übers Knie streifen rechts
- 15.) Übers Knie streifen links
- 16.) Spiele die Laute
- 17.) Übers Knie streifen links
- 18.) Drehungsabwehr
- 19.) Fauststoß
- 20.) Nach oben abgrenzen
- 21.) Kreuz / Ende des ersten Teils

Teil 2

- 22.) Übers Knie streifen schräg
- 23.) Ziehen schräg
- 24.) Drücken schräg
- 25.) Stoßen schräg
- 26.) Faust unterm Ellenbogen
- 27.) Den Affen abwehren rechts
- 28.) Den Affen abwehren links
- 29.) Den Affen abwehren rechts
- 30.) Schräges Fliegen
- 31.) Die Hände heben
- 32.) Der Kranich
- 33.) Übers Knie streifen links
- 34.) Die Nadel in den Meeresboden
- 35.) Arme in Fächerform
- 36.) Drehung und Gegner schlagen
- 37.) Drehungsabwehr
- 38.) Fauststoß
- 39.) Schützen nach rechts
- 40.) Ziehen
- 41.) Drücken
- 42.) Stoßen
- 43.) Die Peitsche
- 44.) Wolkenhände eng
- 45.) Wolkenhände weit
- 46.) Wolkenhände eng
- 47.) Wolkenhände weit

- 48.) Wolkenhände eng
- 49.) Die Peitsche
- 50.) Hoher Schlag aufs Pferd
- 51.) Zehentritt rechts
- 52.) Zehentritt links
- 53.) Hackentritt links
- 54.) Übers Knie streifen links
- 55.) Übers Knie streifen rechts
- 56.) Tiefer Fauststoß
- 57.) Drehung und Gegner schlagen
- 58.) Drehungsabwehr
- 59.) Fauststoß
- 60.) Hackentritt rechts
- 61.) Den Tiger schlagen links
- 62.) Den Tiger schlagen rechts
- 63.) Hackentritt rechts
- 64.) Auf die Ohren schlagen
- 65.) Hackentritt links
- 66.) Hackentritt rechts
- 67.) Drehungsabwehr
- 68.) Fauststoß
- 69.) Nach oben abgrenzen
- 70.) Kreuz / Ende des zweiten Teils

Teil 3

- 71.) Übers Knie streifen schräg
- 72.) Ziehen schräg
- 73.) Drücken schräg
- 74.) Stoßen schräg
- 75.) Die schräge Peitsche
- 76.) Mähne des Wildpferdes teilen
- 77.) Mähne des Wildpferdes teilen
- 78.) Mähne des Wildpferdes teilen
- 79.) Schützen nach links
- 80.) Schützen nach rechts
- 81.) Ziehen
- 82.) Drücken
- 83.) Stoßen
- 84.) Die Peitsche
- 85.) Die Weberin links
- 86.) Die Weberin rechts
- 87.) Die Weberin links
- 88.) Die Weberin rechts
- 89.) Schützen nach links
- 90.) Schützen nach rechts
- 91.) Ziehen
- 92.) Drücken
- 93.) Stoßen
- 94.) Die Peitsche
- 95.) Hände im Wolkenfluß eng
- 96.) Hände im Wolkenfluß weit
- 97.) Hände im Wolkenfluß eng
- 98.) Hände im Wolkenfluß weit
- 99.) Hände im Wolkenfluß eng
- 100.) Die Peitsche
- 101.) Die tiefe Schlange
- 102.) Der goldene Hahn rechts
- 103.) Der goldene Hahn links

- 104.) Den Affen abwehren rechts
- 105.) Den Affen abwehren links
- 106.) Den Affen abwehren rechts
- 107.) Schräges Fliegen
- 108.) Die Hände heben
- 109.) Der Kranich
- 110.) Übers Knie streifen links
- 111.) Die Nadel in den Meeresboden
- 112.) Die Arme in Fächerform
- 113.) Weiße Schlange spritzt Gift
- 114.) Drehungsabwehr
- 115.) Fauststoß
- 116.) Schützen nach rechts
- 117.) Ziehen
- 118.) Drücken
- 119.) Stoßen
- 120.) Die Peitsche
- 121.) Hände im Wolkenfluß eng
- 122.) Hände im Wolkenfluß weit
- 123.) Hände im Wolkenfluß eng
- 124.) Hände im Wolkenfluß weit
- 125.) Hände im Wolkenfluß eng
- 126.) Die Peitsche
- 127.) Hoher Schlag aufs Pferd
- 128.) Die durchdringende Hand
- 129.) Arme kreuzen und Tritt rechts
- 130.) Tiefer Fauststoß
- 131.) Schützen nach rechts
- 132.) Ziehen
- 133.) Drücken
- 134.) Stoßen
- 135.) Die Peitsche
- 136.) Die tiefe Schlange
- 137.) Stoß zu den sieben Sternen
- 138.) Den Tiger reiten
- 139.) Über den Lotus streifen
- 140.) Den Tiger schießen
- 141.) Drehungsabwehr
- 142.) Fauststoß
- 143.) Nach oben abgrenzen
- 144.) Kreuz / Ende des dritten Teils
- 145.) Abschlußstellung