

Tai Ji Quan der Chen Familie

19er Form (19 Positionen/ Bewegungen)

陈氏太极拳 chénnshì tàijíquán

十九势 shí jiǔ shì

Die 19er Kurzform des Tai Ji Quan Chen Stils

ERSTER TEIL			
1	预备势	yù bèi shì	Vorbereitungsstellung
2	金刚出庙	Jīngāng chū miào	Buddhas Wächter tritt aus dem Tempel
3	懒扎衣	Lǎn zhā yī	Den Mantel befestigen
4	上步斜形	Shàng bù xié xíng	Vorwärtsschreiten und die schräge Stellung einnehmen
5	上三步	Shàng sān bù	Dreifacher Vorwärtsschritt
6	左掩手肱拳	Zuǒ yǎn shǒu gōng quán	Die Hand verdeckt Arm und Faust-links
7	双推手	Shuāng tuī shǒu	Mit beiden Händen schieben
ZWEITER TEIL			
8	倒卷肱	Dào juǎn gōng	Rückwärtsgehen und die Arme eindrehen
9	闪通背	Shǎn tōng bèi	Mit dem Rücken schnell ausweichen
10	右掩手肱拳	Yòu yǎn shǒu gōng quán	Die Hand verdeckt Arm und Faust-rechts
11	六封四闭	Liù fēng sì bì	Sechsmal versiegeln und viermal verschließen

DRITTER TEIL

12	运手	Yùn shǒu	Kreisende Hände
13	高探马	Gāo tàn mǎ	Hoch in Richtung des Pferdes strecken
14	右蹬一跟	Yòu dēng yì gēn	Rechter Fersentritt
15	左蹬一跟	Zuǒ dēng yì gēn	Linker Fersentritt

VIERTER TEIL

16	野马分鬃	Yě mǎ fēn zōng	Die Mähne des Wildpferdes teilt sich
17	玉女穿梭	Yù nǚ chuān suō	Die Jedefrau wirft das Weberschiffchen
18	金刚捣碓	Jīngāng dǎo duì	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
19	收势	Shōu shì	Schlussstellung