

Schwertform mit 32 Sequenzen 三十二式太极劍

1. Abschnitt:

Die Vorbereitung / Der Anfang

Arme bis Schulterhöhe heben, dabei

- Rechte Hand formt "Schwerthand"
- Klinge Kontakt zum linken Unterarm

Gewichtsverlagerung nach rechts, Hüftdrehung nach rechts, dabei

- Rechte Hand kreist gegen den Uhrzeigersinn nach rechts bis auf Mundhöhe, Handrücken nach außen
- Linke Hand kreist gegen Uhrzeigersinn bis auf Schulterhöhe, Schwertschwertspitze zeigt schräg nach unten

Bogenschritt nach Osten setzen und den Körperschwerpunkt nach vorn verlagern, dabei "Knie streifen"

- Schwerthand stößt in Schulterhöhe nach Osten
- Linke Hand wird neben das linke Knie geführt, Klinge berührt den Oberarm, Schwertschwertspitze nach oben

1. Die Schwertschwertspitze zeigen und mit geschlossenen Füßen stehen Die Libelle streicht über das Wasser

Rechter Fuß Schritt vor, quer vor linken setzen, Hüfte nach rechts drehen, Blick nach rechts, dabei

- Rechten Fuß 90° gedreht vor linken Fuß setzen
- Sinken, dabei linkes Knie in rechte Kniekehle
- Rechte "Schwerthand" mit Handrücken nach unten drehen
- Linke Hand (Klinge Kontakt zum Unterarm) mit Handrücken nach oben kreist gegen den Uhrzeigersinn über der "Schwerthand"

Arme auf der Horizontalen seitlich öffnen, Blick folgt der "Schwerthand", Rechts Schritt vor setzen zur Schützenstellung, Blick nach Osten, dabei

- Linke Hand auf der Horizontalen heranzuführen
- Rechte Hand greift Schwertschwertgriff (linker Zeigefinger fasst um Schwertschwertgriff)

Rechten Fuß auf Höhe des linken setzen und steigen, dabei

- Linke Hand lässt den Schwertschwertgriff los und formt die "Schwerthand"
- Rechte Hand führt Schwertschwert links seitlich im Kreis zu einem vertikalen Schlag

Endposition:

- Schwertschwertgriff auf Schulterhöhe, Spitze zeigt abwärts
- Zeige- und Mittelfingerspitze auf rechtem Handgelenk

Rechten Fuß zurücksetzen zur Schützenstellung, dabei Schwertschwertspitze heben

2. Das Schwert im Stand auf einem Bein nach vorn stoßen. Die Sternekomposition im Großen Bären

- Gewicht nach SW verlagern, dabei Schwertspitze Richtung Boden
- Schwertspitze heben und linken Fuß unbelastet anstellen
- Schwertspitze nach oben in Endposition, Finger der "Schwerthand" lösen sich, Blick SW

Blick nach Osten, linkes Knie heben, dabei:

- Schwert über Kopf führen, Spitze folgt Blick
- Fingerspitzen der "Schwerthand" Mundhöhe

3. Das Schwert von links nach rechts schwingen Die Schwalbe tippt fliegend ins Wasser

Blick zurück nach SW, dabei Fußspitze des Standbeins nach SW drehen, sinken und angehobenes Bein zur Schützenstellung hinten absetzen, dabei

- Mit Schwert abwärts schlagen bis auf Schulterhöhe
- Fingerspitzen der "Schwerthand" auf rechtem Handgelenk

Gewicht zurück nach links verlagern, dabei linken Fuß auswärtsdrehen, dabei Klingeninnenseite nach oben drehen, dabei in Mittelposition die "Schwerthand" lösen und nach hinten-unten führen, dann Schützenstellung mit linkem Fuß vorne, dabei

- Schwertgriff in Schulterhöhe, Schwertspitze Augenhöhe
- "Schwerthand" über Kopf

4. Das Schwert nach rechts tragen Auf der rechten Seite aufhalten und wegfegen

Gewicht auf links verlagern, rechten Fuß unbelastet anstellen, rechte Ferse nach vorne aufsetzen, dabei Stich in Augenhöhe nach vorn, dann

- Körperschwerpunkt nach vorne verlagern und Schritt setzen zur Schützenstellung
- Klinge drehen und Schnitt, Fuß unbelastet anstellen

5. Das Schwert nach links tragen Auf der linken Seite aufhalten und wegfegen

linke Ferse nach vorne aufsetzen, dabei Stich in Augenhöhe nach vorn, dann

- Körperschwerpunkt nach vorne verlagern und Schritt setzen zur Schützenstellung
- "Schwerthand" im Bogen nach oben führen
- Klinge drehen und Schnitt

6. Im Stand auf einem Bein mit dem Schwert hacken Sich nach vorn zum Meer strecken

Gewicht auf links verlagern, rechten Fuß unbelastet anstellen, Schwert sinken lassen, "Schwerthand" auf linkes Handgelenk

Klinge nach hinten heben, Handgelenk drehen für folgenden Abwärtsschlag

- Rechts Schritt nach vorne setzen
- Linke Fußsohle an rechtes Knie
- Rechts nach unten schlagen
- "Schwerthand" im Bogen nach oben führen

7. Rückzug und mit dem Schwert wie mit einer Peitsche schlagen Den Mond an der Brust umarmen

Links Schritt zurück setzen, Körperschwerpunkt nach hinten verlagern, vorderen Fußballen aufsetzen

- Klinge abwärts "fallen" lassen, drehen und Aufwärtsschnitt Handrücken außen
- "Schwerthand" auf Ende des Schwertgriffs
- Griff in Schulterhöhe, Schwertspitze zeigt abwärts

8. Im Stand auf einem Bein mit dem Schwert nach oben stoßen Der Vogel begibt sich zum übernachten in den Wald

Rechte Ferse nach vorne aufstellen, "Schwerthand" auf Schwertknauf, dann

- Schritt setzen, Gewichtsverlagerung auf rechtes Bein
- Linke Fußsohle auf rechtes Knie
- Schwert sticht nach vorne
- "Schwerthand" auf rechtes Handgelenk

2. Abschnitt:

9. Mit dem Schwert nach unten schneiden Der schwarze Drache bewegt seinen Schwanz hin und her

Linken Fuß hinten absetzen, rechten Fußballen aufstellen, Hüfte dreht nach links

- Schnitt nach links

Hüfte dreht zurück zur Frontalen/Osten

- Schwert drehen, Schnitt nach rechts abwärts
- "Schwerthand" im Bogen nach oben
- Rechten Fußballen anheben und nochmal aufsetzen
- Schwertgriff in Gesäßhöhe, Schwertspitze vor Schienbein

10. Das Schwert nach links stoßen Der blaue Drache steigt aus dem Wasser

Gewicht nach vorne verlagern, dabei

- Rechten Fuß hinten absetzen
- Schwert waagrecht in Schulterhöhe nach vorne führen, Handrücken außen

Gewicht nach hinten verlagern, Hüfte dreht nach rechts, dabei

- Linken Fuß nach innen drehen
- Schwertgriff vor die rechte Schulter führen, Klinge um Längstachse drehen, Handrücken zum Gesicht, Schwertschärpe zeigt nach Osten
- „Schwerthand“ am rechten Handgelenk

Linke Fußspitze zurück drehen, Hüfte dreht zurück

- Rechte Hand zur Hüfte, Handrücken nach unten
- "Schwerthand" gleiche Position

Links Schritt nach vorne setzen, Gewicht vor, dabei

- Rechts Stich in Augenhöhe
- "Schwerthand" im Bogen nach oben

11. Drehung und das Schwert nach rechts tragen Der Wind wirbelt das Lotusblatt auf

Linke Fußspitze nach Süden drehen, Gewicht auf rechts, dabei

- Schwert waagrecht vor Brust führen, Handrücken nach unten, Schwertschärpe nach Süden, Klinge berührt Unterarm
- Linke "Schwerthand" liegt parallel auf dem rechten Unterarm

Sinken, rechten Fuß eng bis Kniehöhe heben, rechte Ferse nach Westen setzen, dann "Das Schwert nach rechts tragen"

12. Zurückweichen und das Schwert nach links tragen Der Löwe schüttelt den Kopf

Hinteren linken Fuß näher ran stellen, dann "Das Schwert nach links tragen"

Hüfte dreht nach links, dann wieder frontal (Westen), dabei

- Gewicht hinten, vorderen Fußballen aufstellen
- Rechte Hand Hüfthöhe, Handrücken oben, Schwertschärpe waagrecht / nach innen
- linke "Schwerthand" Hüfthöhe, Handrücken oben

13. Das Knie heben und das Schwert halten Der Tiger umfaßt den Kopf

Gewichtsverlagerung nach vorn, rechter Fuß ans Knie, dabei

- Schwert mit beiden Händen vor die Brust anheben, Daumen auf Heft, Schwertschärpe zeigt nach vorne
- Rechte Ferse aufsetzen, langsam abrollen, Hände senken und heben dabei den Schwertgriff senken und heben, dann...

14. Hüpfen und mit dem Schwert nach vorn stoßen Das Wildpferd überspringt den Bergbach

...Ausfallschritt, dabei

- Rechte Hand Hüfthöhe, Handrücken oben, Schwertspitze waagrecht / nach innen
- linke "Schwerthand" Hüfthöhe, Handrücken oben

Rechts Schritt vor, Gewichtsverlagerung nach vorne, dabei

- Rechte Hand Stich in Augenhöhe, Handrücken nach unten
- "Schwerthand" im Bogen nach oben

Gewichtsverlagerung nach hinten, drehen nach SSO, "Schwerthand" auf rechtes Handgelenk, Schlag von oben

15. Nach links provozieren Die Sternkomposition im kleinen Bären

Rechts Schritt nach Westen, dabei Schwert nach unten nach Westen führen

Linken Fußballen vorstellen, Schwertspitze bis Schulterhöhe weiter heben

Linken Fuß anstellen, Schwertspitze weiter nach NO heben, links Schritt nach Westen, dabei Schwert nach unten nach Westen führen

16. Nach rechts provozieren Den Mond vom Meeresgrund herausfischen

Rechts vor nach Westen, Gewichtsverlagerung nach vorn, dabei

- Rechte Hand auf Schläfenhöhe, Schwertspitze Schulterhöhe
- "Schwerthand" im Bogen nach oben

3. Abschnitt

17. Drehung nach links und das Schwert wie eine Peitsche schlagen Die Wildgans schießen

Rechten Fuß einwärts drehen, Hüftdrehung nach Süden, rechte Hand auf Schulterhöhe senken, "Schwerthand" auf rechtes Handgelenk, dann

- Gewicht nach vorne verlagern zur Schützenstellung nach SSO
- Schwert weiterführen mit vertikalem Schlag bis zur Schulterhöhe

18. Das Schwert im Stand mit geschlossenen Füßen nach vorn stoßen Der weiße Affe überreicht Früchte

Schritt links vor, Schwertgriff in Brusthöhe bringen (Schwertspitze nach vorne, Handrücken unten, "Schwerthand" faßt Schwertgriff mit von unten, Daumen nebeneinander, dabei

- Rechten Fuß neben linken
- Waagerechter Stich in Höhe des Brustbeins
- Steigen beim stechen

19. Abwehren nach links Gegen den Wind Staub wegwischen, links

Rechte Fußspitze nach SW drehen, Gewicht auf rechten Fuß verlagern, linken Fuß anstellen, dabei

- Rechte Hand zur rechten Hüfte
- "Schwerthand" auf rechtes Handgelenk
- Schwertspitze nach SO

Linken Fuß zum Schritt aufsetzen, Hüfte nach Osten drehen, dann

- Links vor in die Schützenstellung
 - Schwert heben, Spitze nach Osten, Handrücken nach links außen in Endposition
 - "Schwerthand" im Bogen nach oben

20. Abwehren nach rechts Gegen den Wind Staub wegwischen, rechts

Gewicht auf rechten Fuß verlagern, "Schaukelschritt":
linker Fuß dreht auf Ferse nach links, Hüfte folgt, dabei:

- Rechte Hand zur linken Hüfte
- "Schwerthand" auf rechtes Handgelenk
- Schwertspitze nach SW

Rechten Fuß zum Schritt aufsetzen, Hüfte nach Osten drehen, dann

- Rechts vor in die Schützenstellung
 - Schwert heben, Spitze nach Osten, Handrücken nach links innen in Endposition
 - "Schwerthand" auf rechtes Handgelenk

21. Abwehren nach links Gegen den Wind Staub wegwischen, links

Rechte Fußspitze nach SW drehen, Gewicht auf rechten Fuß verlagern, linken Fuß anstellen, dabei

- Rechte Hand zur rechten Hüfte
- "Schwerthand" auf rechtes Handgelenk
- Schwertspitze nach SO

Linken Fuß zum Schritt aufsetzen, Hüfte nach Osten drehen, dann

- Links vor in die Schützenstellung
 - Schwert heben, Spitze nach Osten, Handrücken nach links außen in Endposition
 - "Schwerthand" im Bogen nach oben

22. Nach vorn gehen und zustechen Das Boot stromabwärts schieben

rechten Fuß quer vor linke Fußspitze setzen, Zehen Richtung Süden / nach rechts, dabei

- Oberkörper Blick nach hinten / Westen
 - Schwert nach unten sinken lassen
 - "Schwerthand" auf rechtes Handgelenk

dann Arme seitlich horizontal öffnen und Stich nach Westen

links Schritt nach Westen / vorne setzen, dabei

- Schwertspitze nach oben heben
- "Schwerthand" auf rechtes Handgelenk

Gewicht vorverlagern zur Schützenstellung links, Stich nach vorne, dabei

- Handrücken in Endposition nach innen
- Schwertgriff in Augenhöhe
- Schwertspitze zeigt leicht abwärts

23. Nach hinten drehen und eine Hackbewegung ausführen Die Sternschnuppe versucht den Mond einzuholen

Linken Fuß einwärts drehen, Hüftdrehung nach südwärts / rechts, rechte Hand senken, "Schwerthand" im Bogen nach oben führen, dann

- Gewicht nach vorne verlagern zur Schützenstellung rechts nach SSW
- Schwert weiterführen mit vertikalem Schlag bis zur Schulterhöhe

24. Mit der rechten Fußspitze vor dem Körper aufsetzen und das Schwert zeigen Das himmlische Pferd galoppiert durch die Lüfte

Gewicht nach vorne verlagern, linken Fuß anstellen, "Schwerthand" sinkt vor Brust, dann

- Drehung auf rechter Ferse nach Süden / links
- links einen Schritt vor
- rechten Fußballen nach vorne aufstellen
 - "Schwerthand" zum rechten Handgelenk
 - nach Süden abwärts schlagen
 - Schwertgriff in Schulterhöhe
 - Schwertspitze zeigt leicht abwärts

4. Abschnitt

25. Das Schwert im Stand auf einem Bein halten Den Vorhang mit einem Stock hochheben

rechten Fuß quer hinter das linke Standbein setzen, Drehung nach Westen / rechts, dabei

- sinken
- Schwert im Bogen von unten nach rechts oben führen

Endposition:

- linkes Knie angehoben
- Schwertgriff in Kopfhöhe
- Schwertspitze zeigt nach vorn
- "Schwerhand" an rechtem Handgelenk

26. Das Schwert hängen lassen und eine Hackbewegung ausführen Das Schwert kreisen, links

linken Fuß wieder abstellen, Oberkörper / Blick nach Osten / links, Schwertspitze sinkt, dann

- rechten Fuß nach Westen zur Schützenstellung rechts setzen, Blick folgt
 - Abwärtsschlag nach vorne, Endposition Schulterhöhe
 - Schwertspitze leicht abwärts
 - "Schwerhand" im Bogen nach oben führen

27. Provozieren und eine Hackbewegung ausführen Das Schwert kreisen, rechts

Oberkörper / Blick dreht nach Westen / rechts (hinten)

- rechten Fuß nach außen drehen, sinken
- linke Ferse heben
- Schwert von unten zur Waagerechten heben
- "Schwerhand" in Brusthöhe, weist in gleiche Richtung

zurückdrehen, Schritt links vor, rechten Fußballen vorstellen, dabei

- Abwärtsschlag
- "Schwerhand" auf rechten Unterarm
- Schwertspitze zeigt abwärts

28. Schritt zurück und mit dem Schwert schlagen Der Phönix breitet seine Flügel aus

"Diagonales Fliegen" (vergl. Lange Form)

Richtung NNO Ferse nach hinten aufsetzen, dann Drehung zur Schützenstellung rechts, dabei

- vertikaler Schlag, Handrücken abwärts
- Schwertgriff Schulterhöhe, -spitze Augenhöhe
- "Schwerhand" in Hüfthöhe

29. Schritt vorwärts und mit dem Schwert stoßen Die Wespe fliegt in die Höhle

Gewicht auf rechts verlagern, linkes Knie heben, dabei

- in Brusthöhe Schwert waagrecht halten
- "Schwerthand" waagrecht dahinter halten

linken Fuß nach Osten absetzen, Schritt vor zur Schützenstellung rechts, dabei

- Schwert in Brusthöhe nach vorne stoßen
- "Schwerthand" im Bogen nach oben führen

30. Zurückziehen und mit der Peitsche schlagen Den Mond an der Brust umarmen

Körperschwerpunkt nach hinten verlagern, rechten Fuß anstellen

- Schwertgriff in Hüfthöhe, Schwertschärpe schräg rechts aufwärts
- "Schwerthand" auf Ende des Schwertgriffs

31. Mit dem Schwert hart ausschlagen und eine Körperdrehung machen Der Wind fegt Pflaumenblüten weg

Ausholbewegung nach links, Drehung im Uhrzeigersinn mit drei Schritten:

- rechten Fuß auswärts gedreht aufsetzen
- linken Fuß einwärts gedreht aufsetzen
- rechten Fuß hinter linken setzen und weiter drehen
- linken Fußballen vorne aufsetzen

Endposition nach Süden:

seitlich geöffnete Arme, Hände in Hüfthöhe, Gewicht auf hinterem rechten Bein, dabei

- Schwertschärpe und "Schwerthand" zeigen nach innen / vorne
- Handrücken nach oben

32. Mit dem Schwert nach vorn stechen Der Kompass

Rechten Fuß nach vorne zur Schützenstellung setzen, dabei

- waagerechter Stich nach vorne
- "Schwerthand" auf rechtes Handgelenk

Der Abschluss

Gewicht nach hinten / rechts verlagern, Oberkörper dreht mit, Schwert wird waagrecht mit zurückgeführt, dann:

- Unterarme parallel, Schwert in die linke Hand übergeben, rechts wird "Schwerthand"
- Gewicht zurück nach vorne, Füße parallel schließen
- Arme sinken
- Ende