



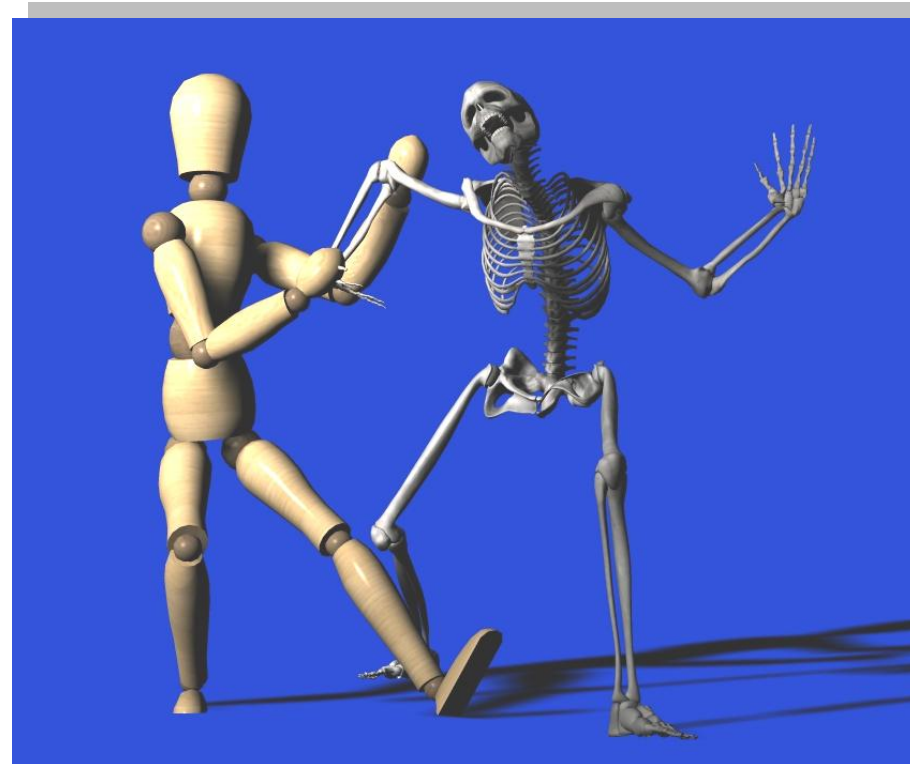
Diverse Interpretationen der Sequenzen existieren, deren parallele Existenz sich nicht unbedingt widersprechen muss. Viele Verteidigungsaktionen sind mit einigen Variationen für verschiedene Situationen geeignet, hier nur eine Zusammenstellung von Beispielen ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Ein Fauststoß kann manchmal durch ein Zufassen oder einen Kick ersetzt werden. Dennoch sollte man den Grad der realistischen Umsetzung kritisch betrachten, so ist die Vielfältigkeit der Interpretationen von Formen z.B. in der Karate-Szene sehr beliebt, um sich von anderen Lehrmeistern oder Verbänden abzugrenzen oder besonders hervorzuheben, oft auf Kosten der realistischen Umsetzung.

Auch haben die verschiedenen Abänderungen des Yang-Stils über die Zeit ihre Spuren hinterlassen, wie auch die „Handschrift“ der Verbreiter oder einfach nur deren physischen Gegebenheiten, die die Auswahl einer Anwendungstechniken unmittelbar beeinflussen. In den Sequenzen wird eine idealisierte, stilisierte Bewegungsfolge dargestellt, die z.B. zu Gunsten von energetischen Aspekten von einer realen Anwendung abweichen kann, was sich z.B. in Handhaltungen äußert. Beispiel wäre eine Fingerhaltung die Energiefluss zulässt, gegenüber einer angespannten Haltung, die die Hand bei Aufprall schützt. Manche Haltungen und Positionen sind symbolisch. Eine unbelastet aufgestellte Ferse oder ein aufgesetzter Fußballen können einen Fußfeger darstellen oder anzeigen, dass mit diesem entlasteten Bein, sofern Bedarf besteht, die Ausführung eines Fußtritts möglich wäre. Vielleicht stellt man sich auch einfach nur auf den Fuß des Gegners um ihn einzuschränken. Wird die Praxis der Anwendung auch als Selbstverteidigungsübung verstanden, sollte

selbstverständlich sein, diese in der Rechts- wie auch in der Linksausführung zu praktizieren, die Formen geben bei manchen Aktionen nur eine Seite vor. Mit welcher Seite ein realer Angreifer attackiert ist immer solange unklar bis es dann passiert! Ansonsten ist die Bewusstheit der Bedeutung der Techniken ein wichtiger Faktor zur Vertiefung und Verinnerlichung der Form. Ohne Bedeutung geht ein wesentlicher Teil des Taijiquan verloren, es wäre nur eine leblose, unverständene Hülle.

Merke: Endet eine Aktion z.B. mit dem aus dem Gleichgewicht oder zu Boden bringen des Angreifers, ist diese Aktion *eigentlich* noch nicht beendet, sondern eröffnet die Möglichkeit mit einer offensiven Technik die Auseinandersetzung zu beenden. Taijiquan ist selbstverständlich auch offensiv. **Yin und Yang! Alles zu seiner Zeit!**



Sequenz (deutsch / englisch)	Verteidigung gegen... Angriff ...	Beschreibung der Abwehr- und/oder (Gegen-)Angriffsaktion
1. Das Chi wecken Opening	Umklammerung von hinten oberhalb der Arme „Schubsen“ mit beiden Händen von vorne in Brusthöhe / Schultern	<ul style="list-style-type: none"> • absenken des Körperschwerpunktes • sprengen der Umklammerung durch hochreißen der Arme <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Arme innen zwischen angreifenden Armen heben • Von oben diese Arme greifen • Körperschwerpunkt senken <p>→ Angreifer nach unten ziehen / aus dem Gleichgewicht bringen (Zur Verstärkung der Aktion Schritt rückwärts)</p>
2. Die Mähne des Wildpferdes teilen Part Wild Horse´s Mane	Angreifer nähert sich von der (hier: linken) Seite , will (mit Rechts) zugreifen / umklammern / stoßen / treten o.ä.	<ul style="list-style-type: none"> • Drehen um Körperlängstachse dabei leitet die rechte Handfläche („obere Ballhand“) den Angriff rechts vorbei ins Leere, greift den angreifenden Arm • <i>Option:</i> gestreckter Armhebel, sofern die freie Hand von unten Druck auf diesen Arm ausübt • Verteidiger stellt sein linkes Bein hinter die des Angreifers • der vordere Arm drückt unter dessen Arm gegen die Brust des Angreifers <p>→ Angreifer wird dadurch aus dem Gleichgewicht gebracht (Schulterstoß „Kao“), eventuell auch über den Oberschenkel rückwärts zu Fall gebracht</p>
3. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus White Crane Spreads Its Wings	Angreifer mit rechtem Fuß vorne Fauststoß mit rechts zum Gesicht Kick rechts zum Körper	Ausgangsposition „Die Mähne des Wildpferdes teilen“, dabei linker Fuß vorne <ul style="list-style-type: none"> • Hinteren Fuß ran ziehen und Schritt verkürzen, dabei... <ul style="list-style-type: none"> ○ Rechter Unterarm leitet angreifenden Arm weiter, fassen des Arms ○ Linke Handfläche drückt von hinten gegen die rechte Schulter ○ Linke Fußaußenkante blockiert (bzw. fegt oder tritt von innen nach außen!) das vorne stehende Bein in Schienbeinhöhe • Angreifer wird nach vorne zu Fall gebracht <hr/> <p><i>Prinzip „in den Rücken des Angreifers kommen“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Im vorwärtsbewegen mit dem rechten Unterarm angreifendes Bein nach rechts umleiten, durch beugen des Arms das Bein „einfangen“ / aufgeladen • Linke Hand fasst von außen rechts den Nacken / Kopf, drückt diesen nach links • Linker Fuß blockiert Standbein / Fuß <p>→ Angreifer wird nach links zu Fall gebracht („Rad schlagen nach links“) durch Druck der linken Hand und anheben des rechten Arms</p>

Sequenz (deutsch / englisch)	Verteidigung gegen... Angriff ...	Beschreibung der Abwehr- und/oder (Gegen-)Angriffsaktion
4. Das Knie streifen Brush Knee	Angreifer mit rechtem Fuß vorne 1. Fauststoß links zum Kopf 2. Fauststoß rechts zum Körper	Ausgangsposition „Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus“, dabei linker Fuß vorne, mit Übergang zur nächsten Sequenz beginnen <ul style="list-style-type: none"> • Obere rechte Hand leitet ersten Angriff links an uns vorbei ins Leere • Linke Hand leitet zweiten Angriff rechts an uns vorbei • Schritt links vor setzen (Ferse an Ferse mit Angreifer) • Rechte Handfläche stößt ihn zurück
5. Die Gitarre / Pipa spielen Playing The Guitar	Angreifer mit rechtem Fuß vorne Fauststoß rechts zum Körper / Fassen des Revers	<ul style="list-style-type: none"> • Im Oberkörper „nachgeben“, rechte Handfläche „klebt“ von oben auf dem Handgelenk des angreifenden Arms • Rechten Fuß näher ran stellen, Schritt verkürzen • Linke Handfläche drückt auf den Ellbogen des angreifenden Arms • Beide Hände überstrecken und drehen den Arm im Uhrzeigersinn • Linker Fuß tritt in Kniekehle / Knieaußenseite des rechten vorne stehenden Beins → Angreifer wird nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht, Ellbogen gehebelt / überstreckt / festgelegt
6. Den Affen abwehren Repulse Monkey	Angreifer mit linkem Fuß vorne Fauststoß links zum Körper Kick rechts	<i>Prinzip „in den Rücken des Angreifers kommen“</i> Ausgangsposition „Die Gitarre / Pipa spielen“ <ul style="list-style-type: none"> • Linke Hand fasst und leitet angreifenden Arm links an uns vorbei, dabei... <ul style="list-style-type: none"> ○ Links Schritt rückwärts, Körpergewicht nach hinten verlagern, ziehen am Handgelenk des Angreifers ○ Rechte Hand drückt von oben auf den linken Ellbogen des Angreifers → Angreifer wird nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht

Sequenz (deutsch / englisch)	Verteidigung gegen... Angriff ...	Beschreibung der Abwehr- und/oder (Gegen-)Angriffsaktion			
7. Den Vogelschwanz greifen, links und rechts 8. Grasp Bird´s Tail	Peng ("ward off") <i>abwehren, abblocken, ausdehnen</i>	Lu ("roll back") <i>zurückweichen, ziehen</i>	Ji („press“) <i>drücken</i>	An („push“) <i>stoßen</i>	
	Angreifer mit rechtem Fuß vorne Fauststoß rechts zum Körper	Peng – Aufnehmen der Bewegung und zurück mit dem Körpergewicht, dann nach vorne „ausdehnen“, Unterarm vor Brust des Angreifers und ihn zurückdrängen Lu – Vorbeiführen des angreifenden Armes mit Drehung um Körperlängstachse. Rechtes Bein vor das rechte des Angreifers stellen, Angreifer durch Zug und weiterleiten in einen Hebel bzw. eine Rolle vorwärts zwingen Ji – Angreifender Arm wird abwärts geleitet, rechte Handfläche unterstützt linken stoßenden Hand, um Gegenangriff auf einen Punkt zu konzentrieren			
	Stoß mit beiden Händen	An – Stoßende Arme von innen abfangen, sinken, Gewicht zurück, dann wieder vor und selbst zustoßen mit beiden Armen			
9. Die Peitsche Single Whip	Angreifer mit rechtem Fuß vorne Fauststoß rechts zum Kopf	<i>Prinzip „in den Rücken des Angreifers kommen“</i> Ausgangsposition mit linker Seite zum Angreifer stehen <ul style="list-style-type: none"> • Rechte Hand leitet angreifende Faust rechts an uns vorbei, greift Handgelenk • Links Schritt vor, hinter den vorne stehenden rechten Fuß des Angreifers • linker Arm dabei unter dem angreifenden Arm → Optionen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ellbogen durch Druck von unten mit eigenem Oberarm überstrecken ○ Ellbogenstoß in Achselhöhle / Rippen ○ Linke Handkante schlägt zum Gesicht ○ Armbewegung bringt Angreifer nach hinten aus dem Gleichgewicht 			
10. Die Hände wie Wolken bewegen Move Hands Like Clouds	Angreifer schlägt abwechselnd zum Gesicht	<ul style="list-style-type: none"> • Angriffe werden abwechselnd mit den Unterarmen bzw. Handrücken-/flächen umgeleitet 			
	Angreifer mit linkem Fuß vorne 1. Fauststoß rechts zum Körper 2. Fauststoß links zum Kopf	Ausgangsposition „Die Peitsche“ <ul style="list-style-type: none"> • Linke Hand fasst und leitet angreifende Faust nach unten ins Leere, dann den zweiten Angriff nach oben • Rechten Fuß anstellen, rechte Handfläche stößt Angreifer weg 			

Sequenz (deutsch / englisch)	Verteidigung gegen... Angriff ...	Beschreibung der Abwehr- und/oder (Gegen-)Angriffsaktion
11. Die Peitsche Single Whip	siehe oben	siehe oben
12. Dem Pferd über den Rücken streicheln High Pat on Horse	Angreifer mit linkem Fuß vorne Fauststoß links zum Körper	Ausgangsposition „Die Peitsche“ <ul style="list-style-type: none"> • Linke Hand fasst und leitet die angreifende Faust links-unten an uns vorbei, zieht den Angreifer nach vorne • Rechte Handfläche stößt zum Kopf
13. Fersenstoß rechts Right Heel Kick	Angreifer mit rechtem Fuß vorne Fauststoß rechts zum Kopf	<ul style="list-style-type: none"> • Rechte Handkante blockt angreifenden Arm • Tritt zu den Rippen o.ä.
14. Mit den Fäusten auf die Ohren schlagen Double Strike to Temples	Angreifer stößt mit beiden Händen Richtung Brust	Ausgangsposition „Fersenstoß rechts“ <ul style="list-style-type: none"> • „sinken“ und Schritt nach vorne setzen • Arme lenken stoßende Arme von oben, von innen nach außen weg • Körpergewicht nach vorne verlagern, dann: <ul style="list-style-type: none"> ○ Beide Fäuste treffen gleichzeitig kreisförmig von außen auf die Ohren / Schläfen / Halsaußenseiten des Gegners, Auftrefffläche sind die Faustknöchel
15. Fersenstoß links Left Heel Kick	siehe oben, Fersenstoß rechts	siehe oben, Fersenstoß rechts
16. Die tiefe Peitsche, links und rechts 17. Die Schlange kriecht herunter The Snake Creeps Down	a) Angreifer mit rechtem Fuß vorne: Fauststoß rechts zum Kopf	Ausgangsposition mit linker Seite zum Angreifer stehen <ul style="list-style-type: none"> • Rechte Hand leitet angreifende Faust rechts an uns vorbei, greift Handgelenk • Körperschwerpunkt senken, linken Fuß vor vorderes Bein des Angreifers stellen • Linke Hand „schaufelt“ Bein nach hinten während die rechte Hand zieht → Angreifer wird nach vorne zu Fall gebracht

Sequenz (deutsch / englisch)	Verteidigung gegen... Angriff ...	Beschreibung der Abwehr- und/oder (Gegen-)Angriffsaktion
b) Der goldene Hahn steht auf einem Bein The Golden Rooster Stands On One Leg	b) Angreifer mit rechtem Fuß vorne: Fauststoß rechts zum Körper	festhalten einer gegnerischen Hand in Hüfthöhe, gleichzeitig: <ul style="list-style-type: none"> • Linke Hand leitet angreifenden Arm links nach unten vorbei, greift Arm <i>Optionen:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ Fingerstich von unten Richtung Hals / Unterkiefer / Achselhöhle ○ Handflächenstoß zum Gesicht ○ Kniestoß in den Unterleib
18. Die schöne Frau am Webstuhl, links und rechts Fair Lady Shuttle Push	Angreifer mit linkem Fuß vorne Fauststoß links zum Kopf	Prinzip „in den Rücken des Angreifers kommen“ <ul style="list-style-type: none"> • Linken Fuß absetzen, Körpergewicht nach vorne bringen • Linker Arm leitet Angriff nach oben um • Rechte Handfläche stößt zum Körper <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Rechter Arm leitet Angriff nach oben um • Linke Handfläche stößt zum Körper/Kopf, eventuell Wurf über eigenen Oberschenkel
19. Die Nadel am Meeresgrund Needle At Sea Bottom	Angreifer mit linkem Fuß vorne 1. Fauststoß rechts zum Körper 2. Fauststoß links zum Körper	<ul style="list-style-type: none"> • Rechte Hand leitet ersten Angriff rechts vorbei (von innen nach außen) • Linke Hand leitet zweiten Angriff links vorbei (von innen nach außen) • Fingerstich / Handflächenstoß mit rechts zu den Rippen
	Angreifer fasst von oben mit rechts das rechte Handgelenk	<ul style="list-style-type: none"> • Linke Handfläche fixiert zufassende Hand • Arme heben • Rechte Handfläche auf gegnerischen Unterarm legen • Arme senken und Griff beibehalten, vorderer Fuß bereit für Tritt <p>→ Angreifer wird gezwungen nach sich nach unten zu bewegen</p>
20. Die Hände wie einen Fächer öffnen Open Arms Like A Fan	Angreifer mit linkem Fuß vorne Fauststoß links zum Kopf	<ul style="list-style-type: none"> • Rechter Arm leitet angreifenden Arm nach oben um • Gegenangriff mit Handflächenstoß zur Brust / Handkantenschlag zum Hals
	Angreifer mit rechtem Fuß vorne Fauststoß / greifen rechts zum Oberkörper	<ul style="list-style-type: none"> • Rechter Arm leitet angreifenden Arm rechts vorbei um und greift Handgelenk • Linke Handfläche auf Ellbogen des angreifenden Arms, gestreckt fixieren • Körpergewicht vorverlagern, Schritt vor <p>→ Angreifer wird zurück gestoßen durch zurückstoßen des gestreckten Armes in Richtung der Schulter</p>

Sequenz (deutsch / englisch)	Verteidigung gegen... Angriff ...	Beschreibung der Abwehr- und/oder (Gegen-)Angriffsaktion
21. drehen, blockieren, parieren und zustoßen Turn, Deflect, Parry And Punch	Angreifer fasst von hinten mit rechts die rechte Schulter Angreifer weicht zurück	<ul style="list-style-type: none"> • Lösen des Griffs durch Drehung und Arme heben • vertikaler Faustrückenschlag als Gegenangriff oder Abwehr eines weiteren Angriffes • das entlastete vordere Bein ist bereit für Kick oder Fußfeger nachsetzen mit Fauststoß
22. Verschließen Apparent Closing	Angreifer fasst rechtes Handgelenk Angreifer versucht mit beiden Händen den Kragen zu packen / zuzustoßen Angreifer ergreift den rechten Arm und dreht zu einem Schulterwurf ein: <ul style="list-style-type: none"> • Einklemmen des Oberarms in der rechten Ellenbeuge • Gegen den Uhrzeigersinn drehend in die Hocke gehen (Hockposition zwischen den Füßen des Verteidigers) • Versuch durch vorbringen der rechten Schulter und strecken der Beine den Verteidiger auszuheben und vor die eigenen Füße zu werfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein losreißen wird durch ein „abstreifen“ mit der anderen Hand unterstützt • Körperschwerpunkt zurückverlagern • Angreifende Arme von innen nach außen umleiten • Körperschwerpunkt vorverlagern und selbst zustoßen <ul style="list-style-type: none"> • Verteidiger bringt einen Arm unter seinen vom Angreifer ergriffenen Arm bevor dieser ihn ausheben kann • losreißen vom Angreifer mit Hüfteinsatz (wie in der langen Form), linke Hüfte vorbringen, sich vom Angreifer kraftvoll wegdrehen • Gewicht zurück verlagern und dem Angreifer mit beiden Händen in den Rücken stoßen
23. Die Hände kreuzen Cross Hands	Angreifer stößt mit beiden Händen zum Oberkörper	<ul style="list-style-type: none"> • Angreifende Arme von innen nach außen in kleinem Kreis umleiten • Handflächen von unten in Kontakt zu Ellbogen • Körperschwerpunkt vorverlagern und Angreifer zurückstoßen
24. Schluss Closing Form	Angreifer stößt mit beiden Händen zum Oberkörper	<ul style="list-style-type: none"> • Gekreuzte Handgelenke zwischen angreifende Arme bringen • diese von innen nach außen umleiten • Körperschwerpunkt vorverlagern und selbst zustoßen



Literatur:

Grolle-Moscovici, Daniel

*Tai Chi verstehen – Ein Spielweg zu den Quellen der ursprünglichen Freiheit.
Die Tai Chi Chuan-Kurzform nach Zheng Man Qing. Mit Audio-CD.*
Bacopa-Verlag, Schiedlberg / Österreich 2004
ISBN 3-901618-16-3

Liang, Shou-Yu / Wen, Ching-Wu

Tai Chi Chuan – 24 & 48 Postures with Martial Applications.
Anwendungen der 24er- und der 48er Form (engl.)
YMAA Publication Center 1993, ISBN: 1-886969-33-7
Deutsche Version: "Tai Chi Chuan"
Weinmann-Verlag Juli 2005, ISBN: 978-3878920755

Silberstorff, Jan

Schiebende Hände – Die kämpferische Seite des Taijiquan.
Lotus Press, Oktober 2008

Yang, Dr. Jwing-Ming / Dougall, Alan (Hg.)

*Tai Chi Chuan Martial Applications: Advanced Yang Style Tai Chi Chuan
(Martial Arts - Internal)*
(engl.) Paul H. Crompton, 2nd Ed (USA / Boston Mass. November 1996)
ISBN-10: 1886969442

Yang, Dr. Jwing Ming

Analysis of Shaolin Chin Na – The Art of Seize and Control
USA / Boston Mass. 2004, www.ymaa.com
ISBN: 1-59439-000-2

DVDs:

Alibert, Thierry

Taiji-Quan: The Original Taiji and the Fighting Techniques, Vol. 1 / 2 / 3
Independence Prod (www.independenceprod.com)
Frankreich, 3 DVDs im 3er-Set oder einzeln, insgesamt ca. 265 Minuten
(franz. / engl. / dtsh. / span.), Anwendungen der langen (85er-) Form des Yang-Stils.
Bezugsquelle www.sbj.de

Liang, Shou-Yu / Masich, Sam

24 Movement Simplified Taijiquan. Form & Applications.
DVD, ca. 90 Minuten: 24er Form und Anwendungen (engl.)
Vancouver / Kanada 1991: www.sammasich.com

Tsao, Jesse

Tai Chi Application for Self-Defense in Simplified Form 24.
DVD-R, (engl., 62 minutes), www.taichihealthways.com

Yang, Dr. Jwing Ming

Taiji 37-Postures Martial Applications
DVD (engl.), www.ymaa.com

Internet:

Online-Videos:

www.youtube.com

in der Suchfunktion „tai chi applications“¹ o.ä. benutzen.

Sonstiges:

www.instructor-zone.de (meine Seite... ☺)

einige Beschreibungen und Illustrationen bei „Peking-Form“, Videosammlung, u.a.

Gunnar Grisl

www.instructor-zone
info[at]instructor-zone.de

¹ engl. = Tai Chi Anwendungen