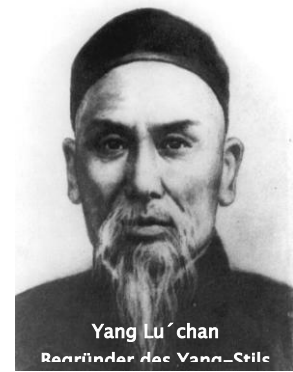


Taijiquan-Form mit 24 Sequenzen 二十四式太极拳

Die Form (auch „kurze Form“, „Peking-Form“, oder „Beijing-Form“, entwickelt in den 1950er Jahren aus der langen Form des Yang-Stils) in Kürze, auf z.B. www.youtube.com oder www.taiji.de etc. sind viele Videos dazu zu finden, meist aber mit Wettkampfcharacter, also oft extrem flexible chinesische Athleten mit dem Hintergrund der artistischen Showinterpretationen des modernen „Wu Shu“. Hier der Versuch einer minimalen Anleitung.



1. Der Anfang / Das Qi wecken 起式

- Aus der Grundposition mit geschlossenen Beinen wird das Gewicht nach rechts verlagert, der linke Fuß schulterbreit parallel aufgesetzt, Gewicht zurück in die Mitte.
- Die geöffneten Hände steigen entspannt bis auf Schulterhöhe, beim senken wird der Körperschwerpunkt ebenfalls nach unten verlagert und das Becken aufgerichtet ("Bauchnabel zur Decke!"). Der Körperschwerpunkt bleibt während der Form auf dieser Bewegungsebene.

Übergang zur "BALLHALTUNG" (rechts), d.h. Handhaltung wie beim Halten eines großen Balles vor dem Körper, hier rechte Hand auf dem "Ball", linke Hand unter dem "Ball", bei Linksausführung entsprechend seitenverkehrt: Das Gewicht wird nach rechts verlagert, die Hüfte dreht leicht nach rechts, der linke Fuß herangezogen und mit dem Fußballen aufgestellt.

2. Die Mähne des Wildpferdes teilen 右野马分鬃

Linkes Knie öffnet sich nach links, Schritt nach links über die Ferse abrollen, Körperschwerpunkt vorverlagern, Übergang zur "Schützenstellung" / Gong Bu::

- Gewicht zu ca. 70% auf dem vorderen Bein
- vordere Fußspitze weist nach vorne, das Lot vom vorderen Knie bleibt hinter der Fußspitze
- der hintere Fuß eist ca. 45° zur Seite
- Fußspitzen und Knie weisen stets in die gleiche Richtung zur Stabilisierung und Vermeidung von Fehlbelastungen im Kniegelenk, dabei:
 - untere, linke Hand etwas zurückführen (kleine "Ausholbewegung") und von der "Ballhaltung" bei leicht gebeugtem Arm von innen nach außen in Schulterhöhe bringen, Daumenseite außen
 - rechte Handfläche "drückt" nach unten, bleibt in Hüfthöhe
- Gewicht zurückverlagern, vorderen (linken) Fuß über die Ferse 45° nach außen drehen, Hüfte dreht mit („Schaukelschritt“ oder „Bogenschritt“)
- Gewicht vorverlagern zur "Ballhaltung" in Linksausführung

Ausführung insgesamt drei Mal, links-rechts-links vor.

3. Der weiße Kranich breitet die Schwingen aus 白鹤凉翅

- hinteren Fuß ran ziehen, Körperschwerpunkt nach hinten verlagern, Hände in "Ballhaltung" links
 - Arme nach links unten führen, dann
 - LINKER ARM: Drückt nach unten bis in Hüfthöhe
 - RECHTER ARM: Weit ausholen nach rechts, Finger nach oben, Blick folgt der Hand
- Linken Fuß mit Fußballen vorne aufstellen, "Handkantenschlag" rechts in Kopfhöhe, Handkante zeigt nach vorne, linke Hand in Hüfthöhe in Endposition

4. Das Knie streifen 左搂膝拗步

- rechte Hand zur linken Schulter, linken Arm gestreckt tief zurückführen, Handrücken nach hinten
- Armposition tauschen, vorderen Fuß ran ziehen
- Körperschwerpunkt nach vorne verlagern, Schützenstellung links vor
 - linke Handfläche drückt in Hüfthöhe nach unten
 - rechter Handballenstoß
- linker bzw. vorderer Fuß dreht auf der Ferse 45° nach außen, hinteres Bein ran ziehen / schließen
 - linke Hand zur rechten Schulter
 - rechten Arm gestreckt tief zurückführen, Handrücken nach hinten

- Schützenstellung rechts vor, rechte Handfläche drückt in Hüfthöhe nach unten, linker Handballenstoß
Ausführung insgesamt drei Mal, links-rechts-links vor.

5. Die Gitarre spielen 手 挥 琵琶 Auch: "Die Pipa spielen" oder "Die Harfe spielen"

- Handflächen zur Zentrallinie, Unterarme bilden ein "A", Schritt verkürzen
 - linke Hand vertikaler Halbkreis vorwärts() im Endpunkt höher als die rechte
 - rechte Hand gegengleich zurück, linke Ferse unbelastet aufstellen, Xu Bu

6. Den Affen abwehren 左 倒 撵 猴

- Hüfte nach rechts diagonal öffnen, vorderen Fuß ran ziehen
 - Arme öffnen, rechte Hand Richtung Ohr, linke zur Hüfte (Hand offen, Handfläche nach oben), Hüfte dreht frontal
 - linke Hand stößt vor, Gewichtsverlagerung nach hinten, vorderen Fuss über Ferse in Endposition drehen
- 4x wiederholen dann Gewicht rechts, Arme "Ball rechts" in rechte Diagonale, linken Fuß ran ziehen

7. Den Vogel beim Schwanz fassen (links) 拦 雀 尾

Startposition "Ball rechts", Gewicht auf rechtem Fuß

Block "Peng" Ausfallschritt links vor, linken Arm nach außen öffnen (-->angreifenden Arm innen abfangen) → **Ziehen "Lu"** imaginären Arm zwischen Handflächen kontrollieren (links außen auf Oberarm, rechts innen auf Unterarm), "ziehen" des Arms durch Hüftdrehung an sich vorbei und Verlagerung des Körperschwerpunktes nach hinten → **Drücken "Ji"** Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorne, nach vorne drücken mit gekreuzten Handgelenken (z.B. Handgelenkshebel gegen zurückweichenden Gegner, der den Arm beugt), beide Hände fassen den Waagrecht gehaltenen Unterarm, ziehen und Verlagerung des Körperschwerpunktes nach hinten, heben der linken Fußspitze → **Stoßen "An"** Schieben mit beiden Händen und Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorne, senken der linken Fußspitze

8. Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts) 拦 雀 尾

180°-Drehung für seitenverkehrte Ausführung:

- Körperschwerpunkt nach hinten, Handgelenke strecken
- linker Fuß dreht nach innen, Drehung aus der Hüfte nach rechts, rechten Fuß ran ziehen für "Ball links --> Analog der Linksausführung auf rechts wiederholen

9. Die Peitsche (1. Ausführung) 单 鞭

Drehung:

- Körperschwerpunkt nach hinten, Handgelenke strecken, Hüftdrehung nach links, rechten Fuß nach innen drehen
- linke Hand steigt, kreist und schützt mit Handrücken den Oberkörper in Endposition; rechte Hand sinkt, kreist und endet mit relativ gebeugten Arm, Fußposition "Ball rechts", Hand in "Hakenposition": alle nach unten weisenden Fingerspitzen zusammenführen, dabei das Handgelenk beugen
- Linker Fuß vor, Körperschwerpunkt nach vorne, "Haken" bleibt im Raum stehen, linker Fuß vor, Körperschwerpunkt nach vorne, linke Handkante blockt mit langem Arm von innen

(...)

10. Die Hände wie Wolken bewegen	17. Die gehockte Peitsche (rechts)
11. Die Peitsche	18. Die schöne Frau am Webstuhl
12. Dem Pferd über den Rücken streichen	19. Die Nadel vom Meeresboden holen
13. Tritt mit der rechten Ferse	20. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten
14. Mit den Fäusten auf die Ohren schlagen	21. drehen, parieren, blockieren und zustoßen
15. Drehen und mit der linken Ferse treten	22. Verschließen
16. Die gehockte Peitsche (links)	23. Die Arme kreuzen
	24. Schluss

Kampfkunst-Aspekte der vereinfachten Taijiquan-Form mit 24 Sequenzen - „Rückwärts gelernt“!

Die hier beschriebenen Partnerübungen umfassen die Bilder 20 bis 24 der vereinfachten Form und werden um Bilder davor und danach ergänzt. Das oft zu kurz kommende Verständnis der Anwendungen des Taijiquan wird veranschaulicht. Auf diese Weise wird die Sinnhaftigkeit der eigenen Bewegungen erkannt und besser verinnerlicht. Die Interpretationsmöglichkeiten variieren, die hier gezeigten Aktionen sind ausgewählte Anwendungsbeispiele.

Die Bilder der kompletten Form:

1. Der Anfang
2. Die Mähne des Wildpferdes teilen
3. Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
4. Das Knie streifen
5. Die Pipa / Gitarre spielen
6. Den Affen abwehren
7. Den Vogel beim Schwanz fassen (links)
8. Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts)
9. Die Peitsche
10. Die Hände wie Wolken bewegen
11. Die Peitsche
12. Dem Pferd über den Rücken streichen
13. Tritt mit der rechten Ferse
14. Mit den Fäusten auf die Ohren schlagen
15. Drehen und mit der linken Ferse treten
16. Die gehockte Peitsche (links)
17. Die gehockte Peitsche (rechts)
18. Die schöne Frau am Webstuhl
19. Die Nadel vom Meeresboden holen
- 20. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten**
- 21. drehen, parieren, blockieren und zustoßen**
- 22. Verschließen**
- 23. Die Arme kreuzen**
- 24. Schluss**

Aufwärmen / Einstimmung

Physische und psychische Vorbereitung durch den Stundeninhalt

- A) Drehen um Körperlängsachse, locker hängende Arme
- Wie oben mit Gewichtsverlagerungen, entlastete Ferse aufstellen
 - Drehen mit Gewichtsverlagerung und vertikalem Fastrückenschlag eng am Körper geführt
 - Wie oben, andere Hand "stützt"
- B) Wechselseitiger Ausfallschritt vorwärts in die "Schützenstellung", Schwerpunktmerkmal auf das Schließen der Beine beim Vorgehen (→ Schutz des Unterleibes gegen Tritt / Kniestoß)
- Einsatz Fauststoß analog der Form
 - Vorgehen auf Kommando / Musikeinsatz
 - Anbieten eines Schlagpolsters als Ziel durch Trainer

Ziel: erste Erfahrung der praktischen Anwendung, Distanzschulung, Gewöhnung an fremdgesteuerten Auslösereiz der eigenen Aktion

- C) Kombination von A) und B)

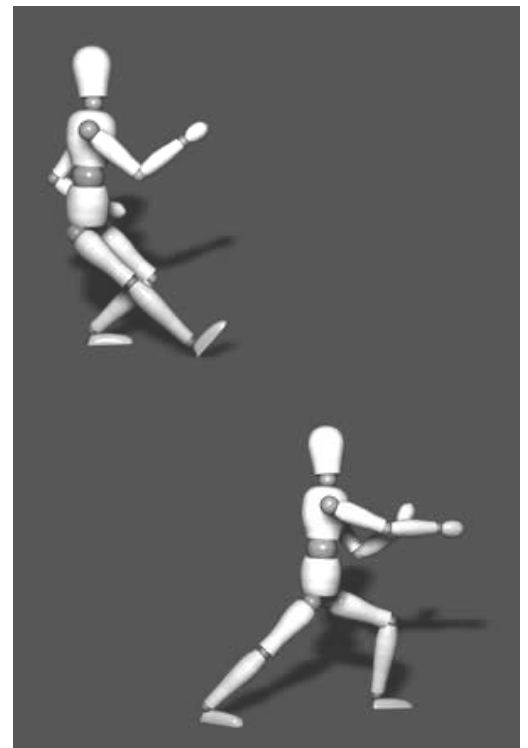
Ausführungen können variiert werden:

selbstständig, auf Kommando (Reaktionsschulung auf äußere Reize), im Rhythmus von Musik („Aerobic“)

Sicherheitshinweis:

Verletzungsgefahr durch Ringe, Piercings, Brillen, falsche Fausthaltung etc. bei den folgenden Partnerübungen! Langsame, kontrollierte Ausführungen, dann erst eine eventuelle Temposteigerung!

Partnerübungen



Gehen durch den Raum, Partner A verfolgt B in Abstand einer Armlänge. Jede Aktion soll 3-4-mal ausgeführt werden, dann Rollentausch. Sollte eine 3er-Gruppe entstehen erfolgt zusätzlich ein laufender Partnerwechsel, sodass jede(r) die Rolle A oder B inne hat.

Aufgaben:

- ① „Fasst A mit der rechten Hand auf Deine rechte Schulter, bleibt B sofort (!) stehen!“
- ② B legt schnell die eigene linke Hand auf As Hand
(→wodurch die spätere Drehrichtung klarer werden soll und so ein besseres Gefühl bezüglich der Distanz zum Angreifer besteht)
- ③ Wie oben, zusätzlich: „B hebt den Arm auf dieser berührten Seite schnell senkrecht nach oben!“
(Hand locker geöffnet)
- ④ Wie oben, zusätzlich: „B dreht sich schnell nach mit einer ca. ¼-Drehung nach rechts
(im Uhrzeigersinn, rechte Schulter zurück) und schaut A in die Augen!“
Hinweis: Schritt links vor (innenrotierter Fuß) um Raum zu gewinnen, Balance zu halten und die spätere Drehung einzuleiten („Sollte das Tempo Schwierigkeiten bereiten, verabrede ein langsames!“)
- ⑤ Wie oben, zusätzlich: erhobenen Arm kraftvoll senken, beugen, Hand zur Faust ballen
→ Ellbogen nach unten stoßen zum lösen des Griffes bzw. Einleitung des Schlages von oben mit dem Fausrücken, analog der Armbewegungen in der Form
(vergl. Endposition mit aufgestellter Ferse)
- ⑥ Wie oben, zusätzlich: Gewicht nach hinten verlagern, vorderen Fuß entlasten
(Vorbereitung für einen möglichen Kick, Fußfeger o.ä., sofern die Distanz für den Faustschlag zu groß ist!)

Anwendung der Form:

Verteidiger

Ausgangsposition nach dem Bild „Die Nadel am Meeresgrund“
(gekreuzte Handgelenke):

Aufgabe:

Sobald der Verteidiger „**Die Arme wie Fächer ausbreiten**“ ausgeführt hat, fasst der Angreifer mit der rechten Hand auf die rechte Schulter des Verteidigers. Analog den Vorübungen soll nun im langsamen Tempo die Gegenaktion durchgeführt werden:

Der Angreifer soll nach dem Faustschlag langsam zurückweichen, sodass der Verteidiger **mit dem Fauststoß nachsetzen** kann während die freie Hand den Weg für den Fauststoß frei macht bzw. diesen für den Angreifer schwerer erkennbar macht (siehe Bild auf Seite 1). Das Tempo ist langsam zu steigern, Übergänge fließender zu gestalten.

Arme heben – Drehung – Faustschlag rechts von oben – (eventueller Kick mit vorderem Fuß) – Schritt links vor mit Fauststoß rechts (analog Vorübung oben!)

Der Angreifer erfasst und zieht mit beiden Händen den rechten Arm des Verteidigers (Fauststoßendposition), sich dabei auf der Innenseite des Armes befindend:

Angriff mit einem Schulterwurf. Der Angreifer dreht, während er seinen Körperschwerpunkt senkt dem Angreifer gegen den Uhrzeigersinn den Rücken zu und versucht seinen Oberarm in der Ellenbeuge seines eigenen rechten Armes einzuklemmen, mit der Absicht den Verteidiger über seine Schulter vor sich zu werfen.

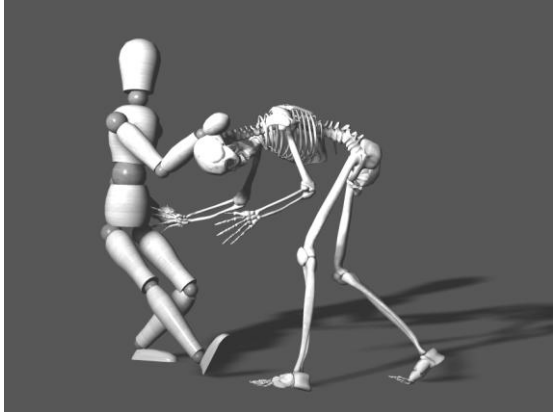
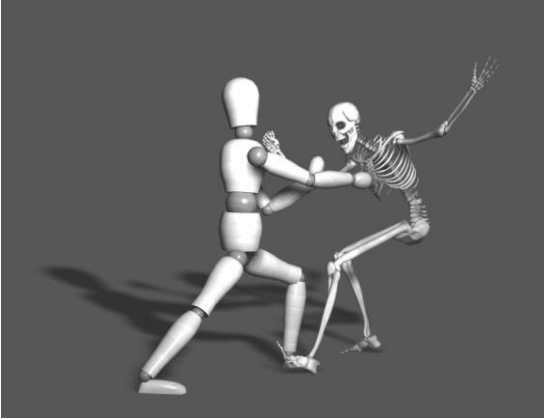

Verteidigung „**Verschließen**“:

Der Verteidiger bringt - bevor das Einklemmen seines Armes gelingt! - seinen linken Arm unter seinen rechten erfassten Oberarm, reißt sich aus dem Griff los („abstreifen“), verlagert sein Gewicht zurück und stößt den sich vorbeugenden und ins leere laufenden Angreifer mit beiden Händen gegen dessen Rücken und von sich weg während er wieder sein Gewicht nach vorne verlagert.

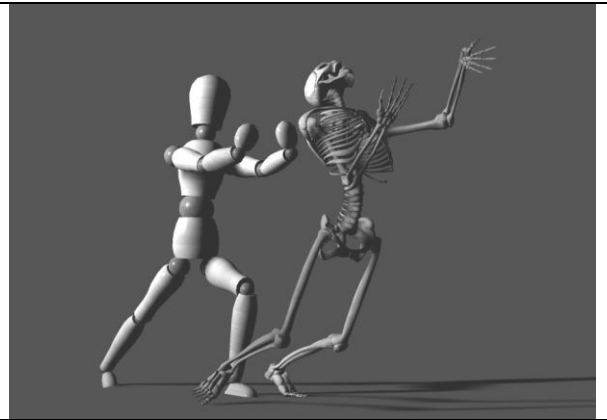




Zusammenfassung der Partnersequenz

Angreifer	Verteidiger
<p>Position „Hände wie einen Fächer öffnen“</p>	<p>Fasst von hinten mit der rechten Hand auf die rechte Schulter des Verteidigers</p>
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Legt seine linke Hand auf die des Angreifers ☉ hebt den rechten Arm, verlagert sein Gewicht zurück und dreht den linken Fuß nach innen ☉ weiterdrehen, Gewicht wieder zurück, rechte Ferse aufstellen, erhobenen Arm senken, Schultergriff damit lösen, Faust kreist vertikal zum Schlag von oben nach unten (Ziel anhängig von der Position und Distanz des Angreifers → Kopf, Genick, Nasenbein oder auch ein Wegschlagen des angreifenden Armes) ☉ kann optional versuchen bei größerer Distanz den Angreifer mit einem rechten (langsamen und kontrollierten) Kick zu erreichen (Ziel je nach Distanz Schienbein, Knie, Unterleib) 	 <p>Muss seinen Schultergriff lösen, weicht zurück</p>
<ul style="list-style-type: none"> ☉ verfolgt den zurückweichenden Angreifer mit einem Schritt links vor, Hände (rechts immer noch Faust!) gehen horizontal nach rechts, linke Hand „versteckt“ die Faust ☉ Fauststoß zum Solarplexus (Nervengeflecht unterhalb des Brustbeins) des Angreifers, linke Handfläche bei vertikaler Haltung in Höhe der rechten Ellenbeuge 	<p>Ergreift den zustoßenden Arm, will mit rechter Ellenbeuge diesen einklemmen und dreht zu einem Schulterwurf ein, mit dem Ziel sein „Opfer“ durch Bein Streckung und Vorbringen der rechten Schulter vor die eigenen Füße zu werfen:</p> 

- ☉ Linken Unterarm (Handfläche nach oben) unter den eigenen rechten Oberarm bringen bevor der Angreifer zu engen Kontakt hat, **losreißen vom Griff** bei gleichzeitigem nach hinten verlagern des eigenen Körperschwerpunktes
- ☉ **Stoß in den Rücken des Angreifers** mit beiden Handflächen, dabei Gewicht wieder nach vorne verlagern



Arme heben - Drehung - Faustschlag - Schritt vor mit Fauststoß - Losreißen vom Schulterwurf und von hinten stoßen

Erweiterungen:

- ☉ Verteidiger beendet für sich alleine nach dem „schubsen“ die Form mit „Die Hände kreuzen“ (Bild 23) und „Schluss“ (Bild 24)
- ☉ langsame Durchführung der gesamten Handlungskette
- ☉ langsame Durchführung ohne Partner mit Schwerpunkt auf die Vorstellung der Anwendungen

Variante für „**Endlosschleife**“ ohne Partner im „Form-Tempo“:

Startposition Gewicht auf rechtem Fuß, linker leicht aufgestellt, Handgelenke gekreuzt in Schulterhöhe:

Bild 20-24 durchführen, nach Bild 24 zurück in die Startposition.

Beliebig viele Durchgänge, jeweils 180° gedreht im Raum.

Literatur

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

Yang, 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 (November 1996)

ISBN-10: 1886969442

DVDs:

Alibert, Thierry

Taiji-Quan: The Original Taiji and the Fighting Techniques,
Vol. 1 / 2 / 3

Independence Prod (www.independanceprod.com)

Frankreich, 3 DVDs im 3er-Set oder einzeln,

insgesamt ca. 265 Minuten (franz. / engl. / deut. / span.)

Anwendungen der langen (85er-) Form des Yang-Stils.

Bezugsquelle www.sbj.de

Liang, Shou-Yu / Masich, Sam

24 Movement Simplified Taijiquan. Form & Applications.

Kanada 1991, 1 DVD, ca. 90 Minuten

Kurze Form des Yang-Stils und ihre Anwendungen (engl.)

Bezugsquelle: Vancouver / Kanada: www.sammasich.com

Taijiquan-Videos im Internet:

www.taiji.de

Online oder als kostenloser Download!

www.instructor-zone.de/videos_taiji01.html

Meine Sammlung verschiedener Clips von

www.youtube.com.

☉ Text % 3d-Artwork © Gunnar Grisl 2012 ☉

3d-Bilder Poser 7.0, im Originalzusammenhang und in Farbe auf www.instructor-zone.de/taiji24erform.html
info[at]instructor-zone.de