



# Taiji Quan 42 Form (Wettkampfform) mit Taiji Lehrer Andreas

1. Beginn
2. Den Vogel am Schwanz fassen - rechts
3. Einfache Peitsche - links
4. Die Hände heben
5. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
6. Das Knie streifen -links und rechts
7. Abwehren und mit der Faust nach links schlagen
8. Zurückziehen und vordringen
9. Vorwärtsgehen, parieren und Fauststoß
10. Abstreifen und Stoßen
11. Die Hände öffnen und schließen
12. Einfache Peitsche - rechts
13. Faust unter dem Ellenbogen
14. Drehen und mit der Handfläche schieben - links und rechts
15. Die schöne Dame am Webstuhl - links und rechts
16. Mit der Ferse stoßen - links und rechts
17. Hände kreuzen und versteckter Fauststoß
18. Die Mähne des Wildpferdes teilen - links und rechts
19. Wolkenhände
20. Schritt zurück und den Tiger schlagen
21. Mit dem Fußrücken stoßen - rechts
22. Heißer Wind bläst in beide Ohren
23. Mit dem Fußrücken stoßen - links
24. Drehen und auf den Fußrücken schlagen
25. Schritt vorwärts und tiefer Fauststoß
26. Fliegender Handschlag - diagonal
27. Gehockte Peitsche
28. Der goldene Hahn steht auf einem Bein - recht und links
29. Zurückgehen und mit der Handspitze stoßen
30. Im leeren Schritt die Handflächen nach unten drücken
31. Auf einem Bein stehen und die Hand nach oben stützen - rechts
32. Reiterstellung und Stoß mit der Schulter-Unterarm - links
33. Sich umdrehen und lang zurückgleiten
34. In Pausenstellung die Faust diagonal nach unten schlagen
35. Hinuntergehen und die Hände am Bein entlang durchstechen
36. Schritt zu den sieben Sternen
37. Zurücktreteten und auf den Tiger steigen
38. Den Körper drehen und Lotosfußschlag
39. Den Bogen spannen, um den Tiger zu schießen
40. Den Vogel am Schwanz fassen - links
41. Die Hände kreuzen
42. Der Schluß

Info:

[www.tai-chi-prinzip.de](http://www.tai-chi-prinzip.de) YouTube : Tai Chi Prinzip  
Andreas Alleritz 0177 4559055 / 033056 75206