

太極拳

Centrum Well
Doelenstraat 34
3512 XJ Utrecht
Tel: 030 233 25 69
TAIJQUAN, korte vorm volgens
Chi Kiang Tao



1. Wuji, voeten parallel. Qishi, het begin
Gewicht op rechts, openen, uitstappen,
sluiten en zinken.
Armen laten drijven, vingers het laatst;
terug, zink in DanTian.
2. Gewicht op links, opendraaien op de
rechter hiel, houd de bal vast, linkerhand
onder, afweer links, boogstand. Voet
bijhalen en:
3. Afweer rechts, rol terug, druk en duw
(pak de vogel bij de staart), boogstand re.
4. Enkelvoudige zweep
5. Kraanvogel begroet de ochtend (lokstand,
lege stand, gewicht op rechts).
6. Til de handen op en trek naar beneden
(slang), lege stand, gewicht op links.
7. Schouderduw (beer)
8. Witte kraanvogel spreidt zijn vleugels,
lege stand, gewicht op rechts.
9. Borstel de knie met links en duw met
rechts, boogstand. (opstapje)
10. Speel de pipa (Chinese luit), lege stand,
gewicht op rechts.
11. Borstel de knie met links en duw met
rechts
12. Borstel met rechts, duw met links
13. Borstel met links, duw met rechts.
14. (opstapje) Speel de pipa
15. Borstel met links en duw met rechts
16. Gewicht naar achteren, opendraaien op
linker hiel. Stap naar voren, buig de
aanval af naar omlaag, onderschep met
links, stap en stomp met rechts.
17. Bevrijd de arm en duw
18. Gekruiste armen: omhels de tijger, keer
terug tot de berg (openen en sluiten)
19. (diagonaal) rol terug, druk en duw
20. Enkelvoudige zweep in diagonaal
21. Vleermuisafweer, vuist onder de elleboog.
22. Loop achteruit en weer de aap af, vier
keer.
23. Vliegen, diagonaal
24. Wuif handen als wolken (heen palm open,
terug palm dicht)
25. Pluk een bloem, steek met links, stap naar:
enkelvoudige zweep
26. Slang kruipt naar de grond
27. Gouden haan staat op li en op re
28. Rol terug, draai in op de hiel en weer naar
voren op de voorvoet. til been op, sla en
schop, li en re
29. Borstel de knie en duw (opstapje)
30. Naald naar de zeebodem, lege stand,
gewicht op rechts, linker hiel van de
grond.
31. Waaier door de rug
32. Draai om en geef een elleboogstoot, door
te draaien op de linker hiel
33. Slang steekt tong uit, trek naar beneden
34. Stap op, weer af en geef een slag
35. Sla en schop met de rechter zool
36. Borstel de knie en duw
37. Verberg de vuist, weer af en geef een slag
omlaag
38. Pak de vogel bij de staart (zie 2)
39. Enkelvoudige zweep
40. Jade meisje werkt met de schietspoel (in
de 4 hoeken)
41. Afweer links, pak vogel bij staart (zie 2)
42. Enkelvoudige zweep
43. Slang kruipt omlaag
44. Zeven sterren afweer, lege stand rechts
45. Berijd de tijger
46. Lotus-afweer en schiet de tijger met pijl en
boog
47. Stap op, weer af en geef een slag (als 16)
48. Bevrijd de arm en duw
49. Gekruiste handen
50. Afsluiting van de taijiquan