

# 太極拳

Centrum Well  
Doelenstraat 34  
3512 XJ Utrecht  
Tel: 030 233 25 69

TAIJQUAN, vorm volgens  
Yang Cheng Fu



1. Wuji, voeten in de V -stand. Qishi, het begin  
Gewicht op rechts, uitstappen, voeten  
evenwijdig, armen laten drijven, vingers het  
laatst; terug, zink in DanTian.
2. Gewicht op links, opendraaien op de rechter  
hiel, houd de bal vast, li hand onder, afweer  
links, boogstand. (Z); Draai op rechter voorvoet  
en afweer rechts, rol terug, druk en duw (pak de  
vogel bij de staart), boogstand re. (W)
3. Enkelvoudige zweep (O)
4. Open kraanvogelstand (lokstand, lege stand,  
gewicht op rechts). (Z)
5. Til de handen op en trek naar beneden, lege  
stand, gewicht op links.
6. Schouderduw
7. Witte kraanvogel spreidt zijn vleugels, lege  
stand, gewicht op rechts. (O)
8. Borstel de knie met li en duw met re,  
boogstand. (opstapje)
9. Speel de pipa (Chinese luit), lege stand,  
gewicht op rechts.
10. Borstel de knie met links en duw met rechts  
. Borstel met rechts, duw met links  
. Borstel met links, duw met rechts. (opstapje)
11. Speel de pipa
12. Borstel de knie met li en duw met re
13. Gewicht naar achteren, opendraaien op  
linker hiel. Stap op, buig de aanval af naar  
omlaag, weer af met links, stap en geef een slag  
met rechts.
14. Bevrijd de arm en duw
15. Gekruiste armen: omhels de tijger, keer terug  
tot de berg (NW)
16. (diagonaal) rol terug, druk en duw
17. Enkelvoudige zweep in diagonaal (ZO)
18. Vleermuisafweer, vuist onder de elleboog  
(O)
19. Loop achteruit en weer de aap af, vijf keer.
20. Vliegen, diagonaal; (ZW) opstapje
21. Til de handen op, trek omlaag (Z)
22. Schouderduw
23. Witte kraanvogel spreidt vleugels
24. Borstel de knie en duw (opstapje)
25. Naald naar de zeebodem, lege stand,  
gewicht op rechts, linker hiel van de grond.
26. Waaier door de rug
27. Draai om en geef een elleboogstoot, door te  
draaien op de linker hiel
28. Draai door en geef een hamerslag met de  
rechtervuist, trek omlaag.
29. Stap op, weer af en geef een slag
30. Pak de vogel bij de staart (zie 2)
31. Enkelvoudige zweep. Draai open op de  
rechter hiel/
32. Wuif handen als wolken (Z)
33. Pluk een bloem (ZW) zweep (O)
34. Geef het paard een schouderklopje
35. Loop naar de linkerhoek en schop en sla met  
rechts
36. Loop naar de rechterhoek en schop en sla  
met links.
37. Stap met links naar achteren, draai om en  
geef een hoge schop met links.
38. Borstel de knie met links en duw met rechts
39. Borstel de knie met rechts en duw met links
40. Verberg de vuist, borstel de knie en sla  
omlaag. Geef een elleboogstoot.
41. Draai door en geef een hamerslag met de  
rechtervuist, trek omlaag
42. Stap op weer af en geef een slag
43. Geef een hoge schop met rechts
44. Raak de tijger op links
45. Raak de tijger op rechts
46. Hoge schop met rechts

47. Dubbele vuistslag naar de oren
48. Sla en schop met links
49. Draai snel helemaal om, geef een wave-kick met rechts, gevolgd door een schop voorwaarts
50. Stap op, weer af en geef een slag.
51. Bevrijd de arm en duw
52. Kruis de armen. Omhels de tijger en keer terug naar de berg.
53. Rol terug druk en duw
54. Zweep
55. Kam de manen van het paard rechts
56. Kam de manen van het paard links
57. kam de manen van het paard rechts
58. Afweer links en pak de vogel bij de staart (zie 2)
59. Enkelvoudige zweep
60. De weefspoel slingeren in de vier hoeken
61. zie (2)
62. Enkelvoudige zweep
63. Wuivende handen als wolken
64. Pluk een bloem, zweep
65. Slang kruipt naar omlaag.
66. Goudfazant staat op links en op rechts
67. Loop achteruit en weer de aap af, vijf of zeven keer.
68. Diagonaal vliegen, opstapje
69. Til de handen op en trek naar omlaag
70. Geef een schouderduw
71. Witte kraanvogel spreidt de vleugels
72. Borstel de knie met links en duw met rechts
73. Naald naar de zeebodem
74. Waaier
75. Geef een elleboogstoot
76. Draai door. De slang steekt z'n tong uit en spuwt gif. Trek omlaag.
77. Stap op, weer af en geef een slag
78. Afweer rechts, rol terug, druk en duw
79. Zweep
80. Wuivende handen als wolken
81. Pluk een bloem, zweep
82. Geef het paard een schouderklopje
83. Maak een naar beneden gerichte afweer met rechts en steek met links
84. Draai om en schop met rechts.
85. Borstel de knie met rechts en duw met links.

86. Verberg de vuist, weer met links af en sla naar het kruis.
87. Afweer rechts, rol terug, druk en duw.
88. Zweep
89. Slang kruipt omlaag
90. Zeven sterren afweer
91. Berijd de tijger
92. Lotusafweer
93. Schiet de tijger met een pijl en boog
94. Stap op, weer af en geef een slag
95. Bevrijd de arm en duw
96. Gekruiste handen
97. Afsluiting van de taijiquan.

