

## *Tai Chi Chuan Yangform nach Cheng Man Ching*

1. V-Stand, Hände sind gefaltet
2. Linken Fuß nach links wegsetzen
3. Schulterbreite stehen
4. Wecke das Chi
5. Nach rechts drehen und den Ball halten
6. Die Mähne des Wildpferdes teilen
- 7. Den Vogel am Schwanz fassen**
- 8. Vogel ein zweites Mal am Schwanz fassen**
- 9. Einen Gegner wegschieben**
- 10. Die Peitsche**
11. Die zwei Gegner abwehren
12. Der Schulterstoß
13. Der weiße Kranich steht auf einem Bein
14. Rechte Hand schiebt einen Gegner weg
15. Die Harfe spielen
16. Rechte Hand schiebt einen Gegner weg
17. Fauststoß holt aus
18. Fauststoß ausführen
19. Gegner abstreifen
20. Diesen Gegner wegschieben
21. Nach rechts drehen und beide Arme kreuzen
22. Den Tiger in die Berge tragen
- 23. Den Vogel am Schwanz fassen**
- 24. Vogel ein zweites Mal am Schwanz fassen**
- 25. Einen Gegner wegschieben**
- 26. Die Peitsche**
27. Die kompakte Abwehrstellung
28. Den Affen vertreiben (3x)
29. Diagonalfly
30. Mit den Wolkenhänden nach der Seite gehen (nach links 5 Schritte)
31. Die Peitsche
32. Die gehockte Peitsche
33. Der goldene Hahn steht auf linkem Bein
34. Der goldene Hahn steht auf rechtem Bein
35. Die Gegner nach drei Seiten abwehren (auf linkem Bein stehen)
36. Die Gegner nach drei Seiten abwehren (auf rechtem Bein stehen)
37. Beide Arme anheben und die...
38. 180° Drehung nach links
39. Linker Fuß: Tritt nach linker Hand
40. Rechte Faust: Rückfaust
- 41. Den Vogel am Schwanz fassen**
- 42. Vogel ein zweites Mal am Schwanz fassen**
- 43. Einen Gegner wegschieben**
- 44. Die Peitsche**

45. Beide Arme öffnen
46. Rechte Hand teilt die Mähne des Wildpferdes
47. Die schöne Dame am Webstuhl (3x)
48. Den Ball halten (rechte Hand oben)
49. Linke Hand teilt die Mähne des Wildpferdes (90° Drehung nach links)
- 50. Den Vogel am Schwanz fassen**
- 51. Vogel ein zweites Mal am Schwanz fassen**
- 52. Einen Gegner wegschieben**
- 53. Die Peitsche**
54. Die gehockte Peitsche
55. Der Stoß zu den sieben Sternen
56. Beide Arme anheben und die...
57. 180° Drehung nach links
58. Rechter Fuß: Tritt nach rechter Faust
59. Die Bogensehne einhängen
60. Den Tiger abwehren
61. Fauststoß holt aus
62. Fauststoß ausführen
63. Den Gegner abstreifen
64. Diesen Gegner wegschieben
65. Sich um 90° nach links drehen und anschließend beide Arme kreuzen
66. Schulterbreite stehen
67. Linken Fuß beiholen und
68. Im V-Stand mit gefalteten Händen stehen und zur Ruhe kommen

Viel Erfolg:

TCC-Lehrer Jan Häfner



1. bis 21. Braun -> Erster Teil *Die Erde*
22. bis 44. Grün -> Zweiter Teil *Der Mensch*
45. bis 68. Blau -> Dritter Teil *Der Himmel*