



# TAIJI QUAN

## 24er Form (Peking-Form)

Auch «Beijing-Stil» genannt, eine vereinfachte Form des Taijiquan. Im Zuge der Kulturrevolution beschloss die chinesische Regierung neben anderen Kampfkünsten auch eine Einheitsform im Taijiquan zu gründen. Diese Kurzform besteht aus 24 Bewegungen und wurde aus den einfachen Techniken des alten Yang Taijiquan abgeleitet. Daraufhin wurde diese Form in viele chinesische Schulen und Sanatorien aufgenommen und als Heilgymnastik verwendet. Später wurde mit demselben Hintergrund eine zweite, längere Form gegründet, die 88 Bewegungen enthält. Dieses kombinierte Taijiquan war jedoch körperlich anspruchsvoller und wurde bald darauf auf 66 Bewegungen reduziert.

Der Anfang  
**CHI SHI**

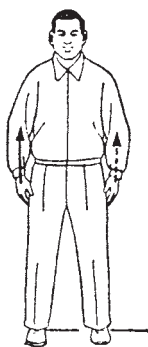


图 1



图 2

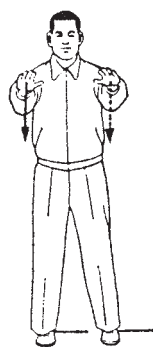


图 3



图 4

Den Ball halten  
BAO JIU

Teile die Mähne des wilden Pferdes  
YE MA FEN ZHONG

links



图 5



图 6

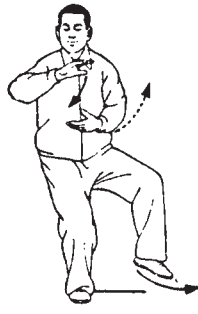


图 7



图 8



图 9

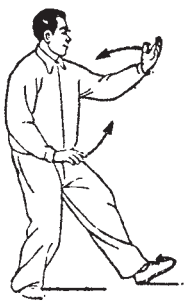


图 10

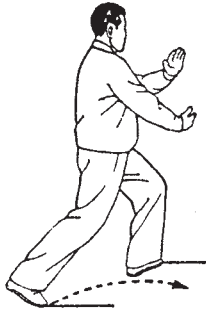


图 11



图 12



图 13



图 14

rechts



图 15



图 16



图 17



图 18



图 19

links

Weisser Kranich kühlt seine Flügel  
**BAI HE LIANG CHI**



图 20



图 21

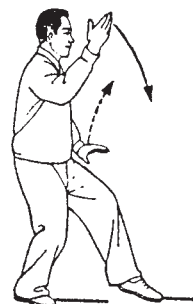


图 22

Knie streifen  
**LOU SHI YAO BU**

links



图 23



图 24

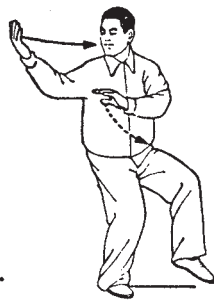


图 25

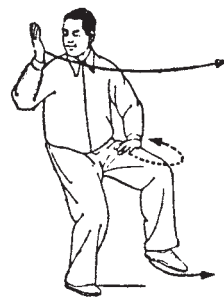


图 26

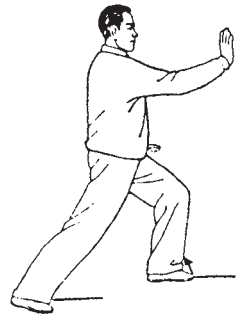


图 27

rechts

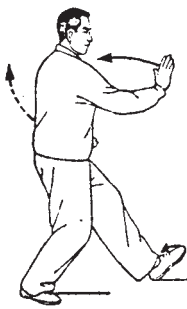


图 28



图 29



图 30

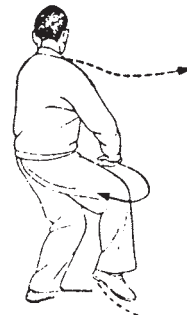


图 31

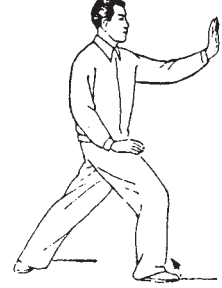


图 32

links

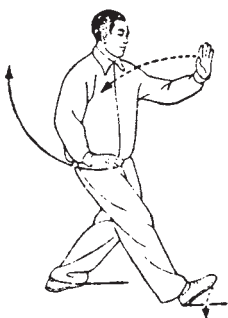


图 33



图 34



图 35



图 36

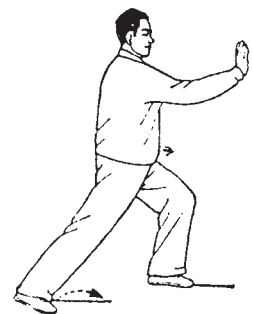


图 37

Spiele die Laute  
**SHOU HUI PI PA**

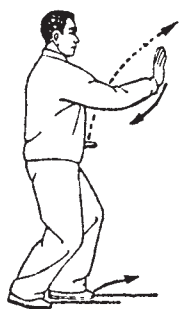


图 38

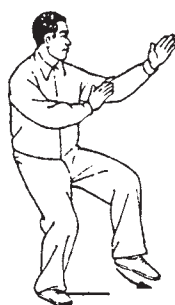


图 39



图 40

Schritt zurück und den Affen abwehren  
**DAO NIAN HOU**



图 41



图 42



图 43

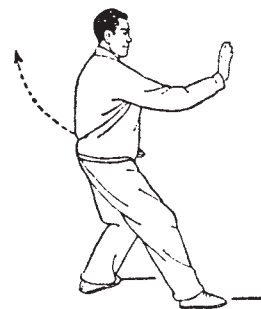


图 44

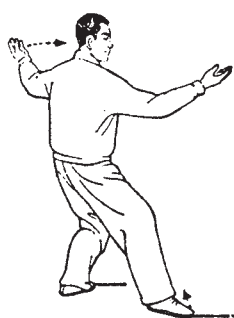


图 45

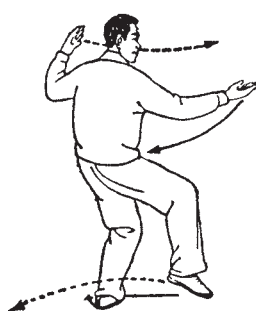


图 46

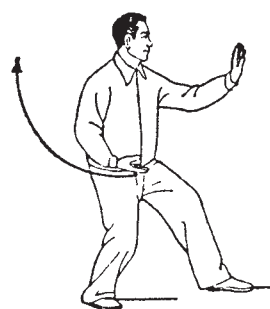


图 47



图 48



图 49



图 50

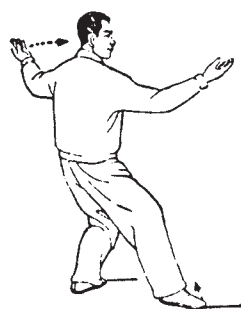


图 51

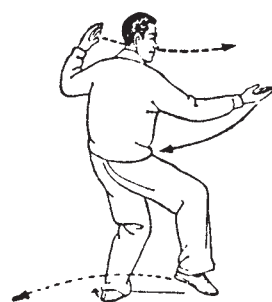


图 52



图 53

Fasse den Vogel beim Schwanz, links  
**LAN QUE WEI**

Den Ball halten  
**BAO JIU**



图 54



图 55



图 56

Abwehren  
**PANG**



图 57



图 58

Zurückrollen  
**LU**

Drücken  
**CHI**



图 59

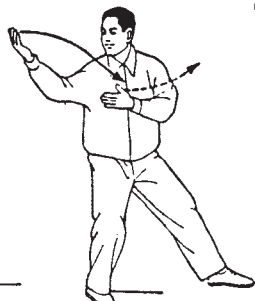


图 60

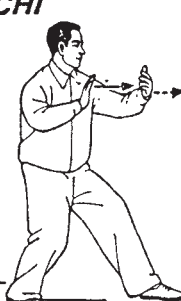


图 61

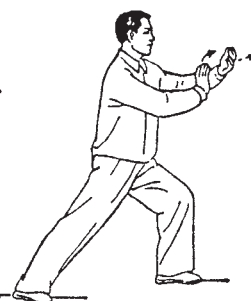


图 62

Stossen  
**AN**

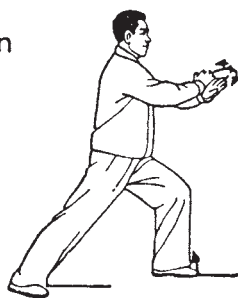


图 63



图 64

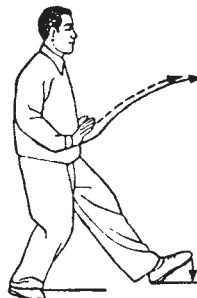


图 65



图 66

Fasse den Vogel beim Schwanz, rechts  
**LAN QUE WEI**

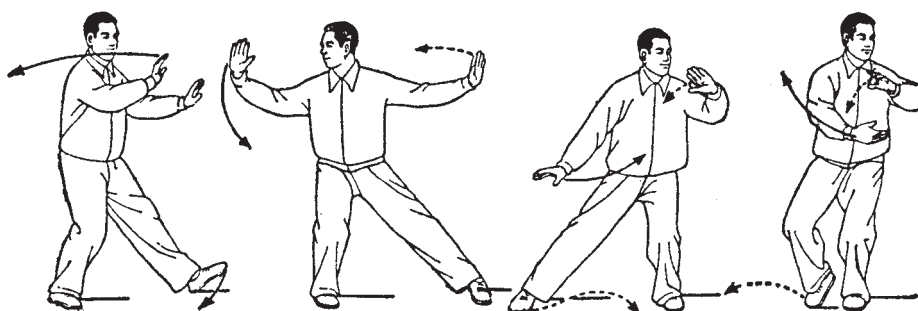


图 67

图 68

图 69

图 70

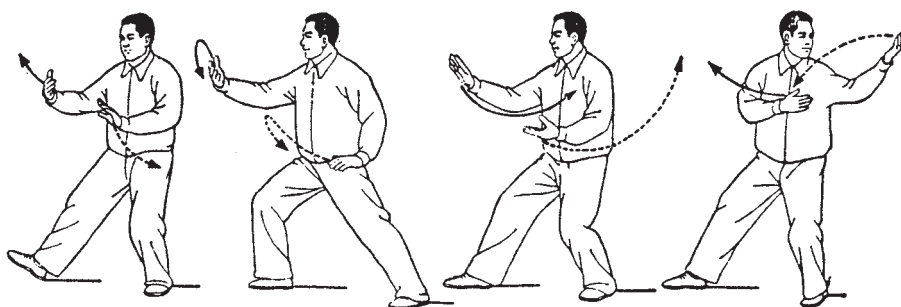


图 71

图 72

图 73

图 74



图 75

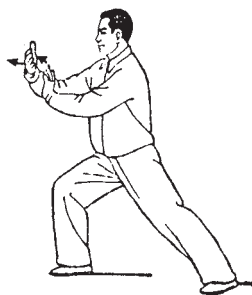


图 76



图 77



图 78

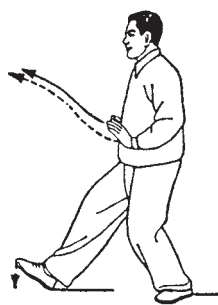


图 79



图 80

Wolkenhand  
**YUN SHOU**



图 81

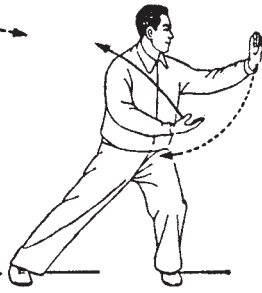


图 82

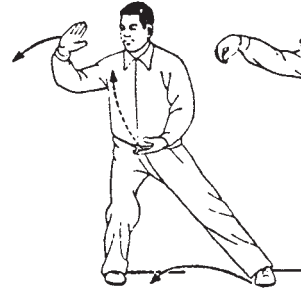


图 83



图 84

Peitsche  
**DAN BIAN**



图 85



图 86

Wolkenhand (3 mal)  
YUN SHOU



图 87

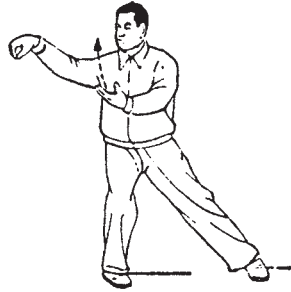


图 88



图 89



图 90



图 91

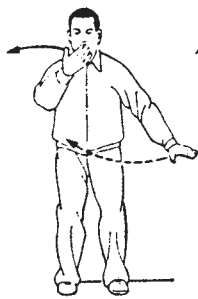


图92



图 93



图 94



图 95

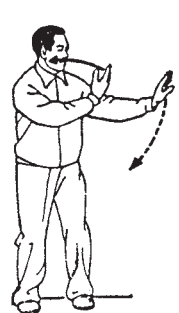


图 96



图97



图 98

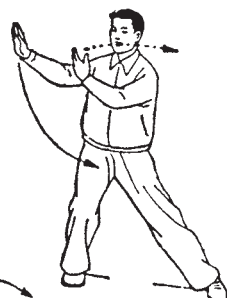


图 99



图 100



图 101

Peitsche  
*DAN BIAN*



图 102



图 103

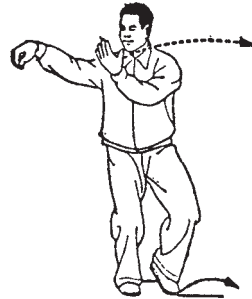


图 104



图 105



图 106

Rechten Fuss heben  
YOU FEN JIAO

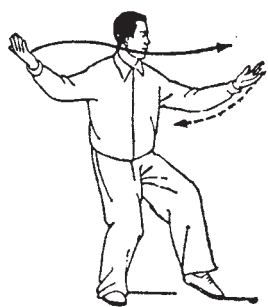


图 107



图 108

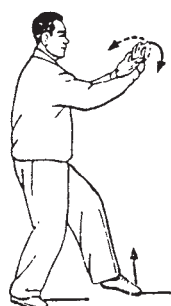


图 109



图 110



图 111

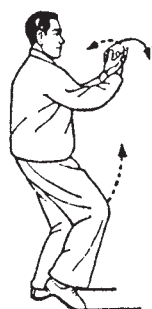


图 112

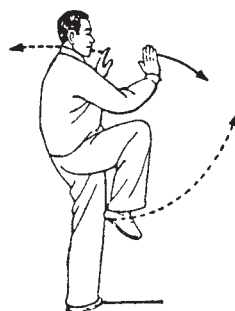


图 113

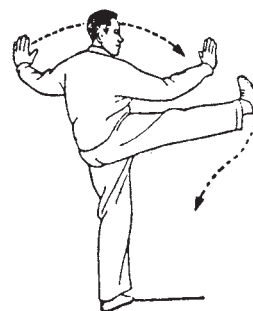


图 114

Hände schlagen Ohren  
**SHUANG FENG GUANG ER**



图 115



图 116



图 117



图 118

Linker Fuss heben  
**ZUO FEN JIAO**



图 119



图 120

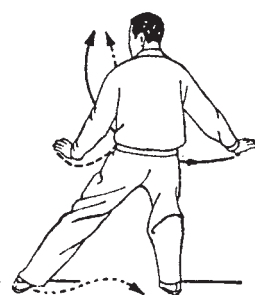


图 121

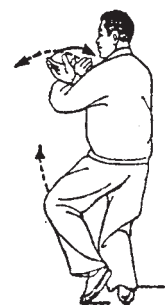


图 122

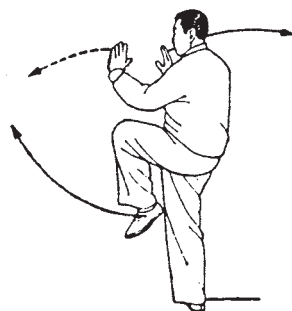


图 123



图 124

Gehockte Peitsche, links  
**DAN BIAN XIA SHI**

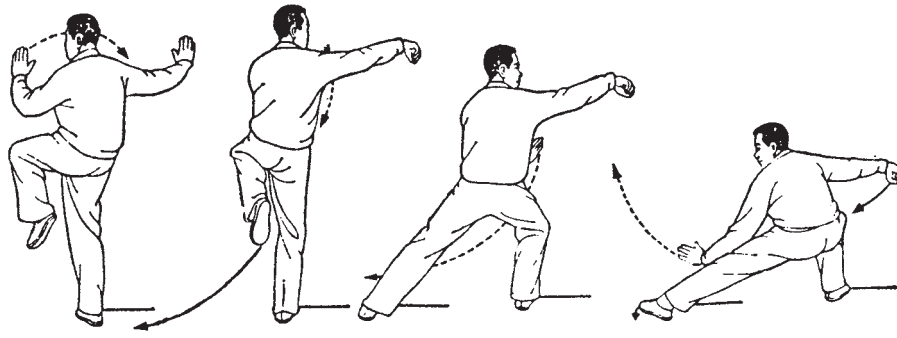


图 125

图 126

图 127

图 128

Goldener Hahn steht auf einem Bein, rechts  
**JIN JI DU LI**

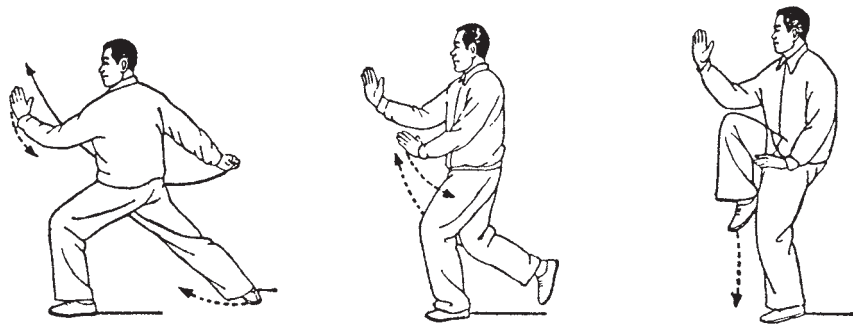


图 129

图 130

图 131

Gehockte Peitsche, rechts  
**DAN BIAN XIA SHI**

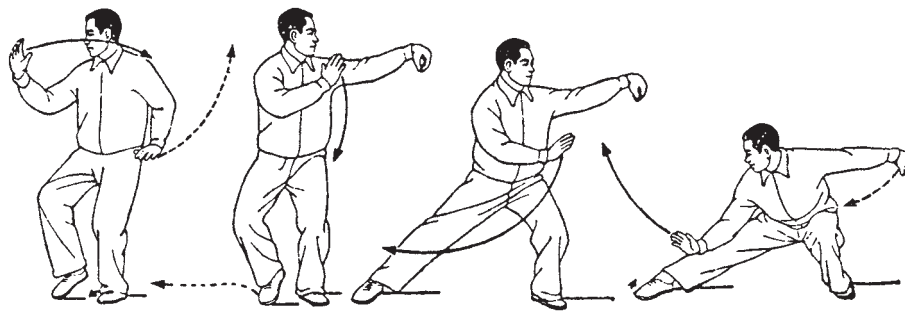


图 132

图 133

图 134

图 135

Goldener Hahn steht auf einem Bein, links  
**JIN JI DU LI**

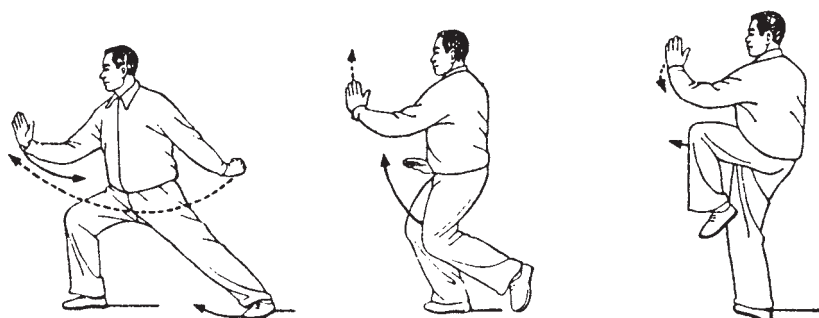


图 136

图 137

图 138

Webstuhl, links  
**CHUAN SUO**



图 139



图 140



图 141

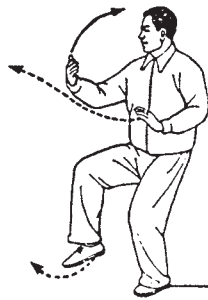


图 142



图 143

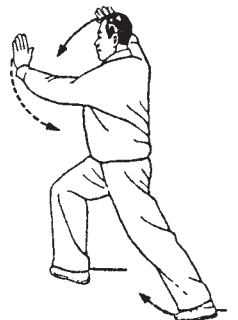


图 144

Webstuhl, rechts  
**CHUAN SUO**



图 145



图 146

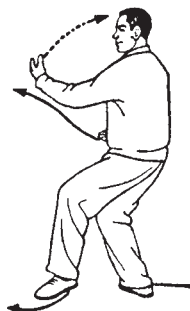


图 147



图 148



图 149

Die Nadel am Meeresgrund  
*HAI DI ZHEN*



图 150



图 151

*SHAN TONG BI*

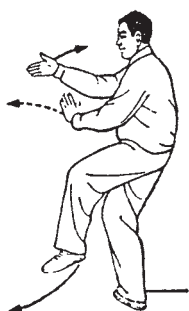


图 152

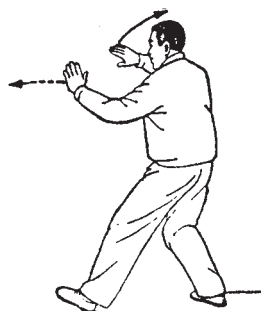


图 153



图 154

Umdrehen, blockieren, parieren und Fauststoss  
**ZHUAN SHEN BAN LAN CHUI**



图 155

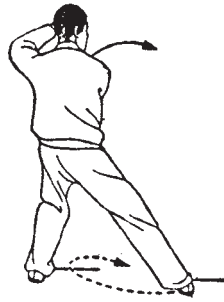


图 156

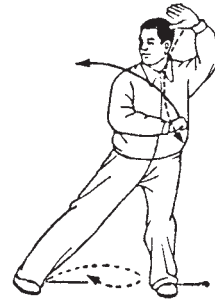


图 156(附)

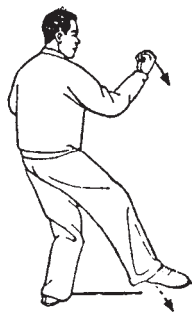


图 157

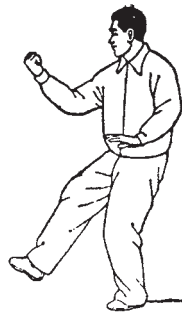


图 157(附)



图 158



图 159

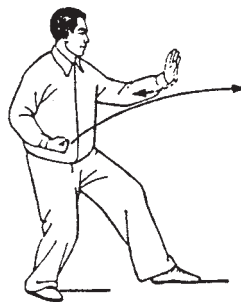


图 160

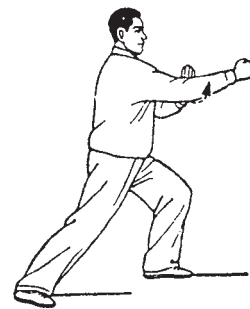


图 161

Zurückziehen und stossen  
*RU FENG SI BI*



图 162



图 163



图 164

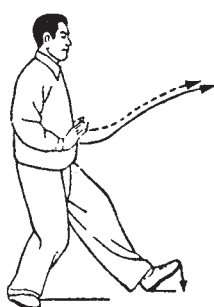


图 165

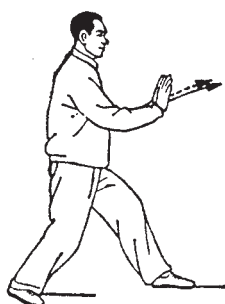


图 166



图 167

Hände kreuzen  
**SHI ZI SHOU**

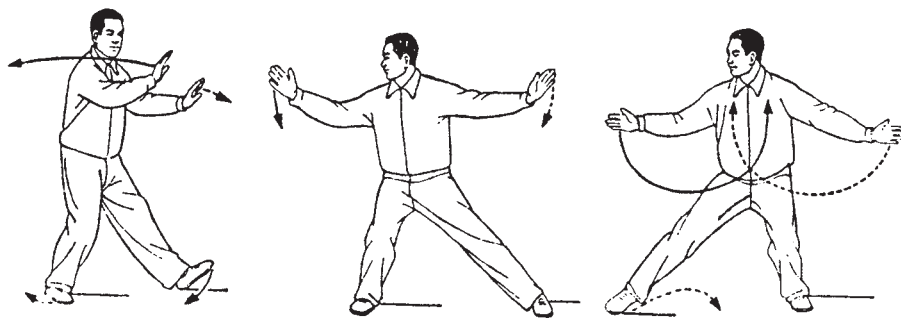


图 168

Der Schluss  
**SHOU SHI**

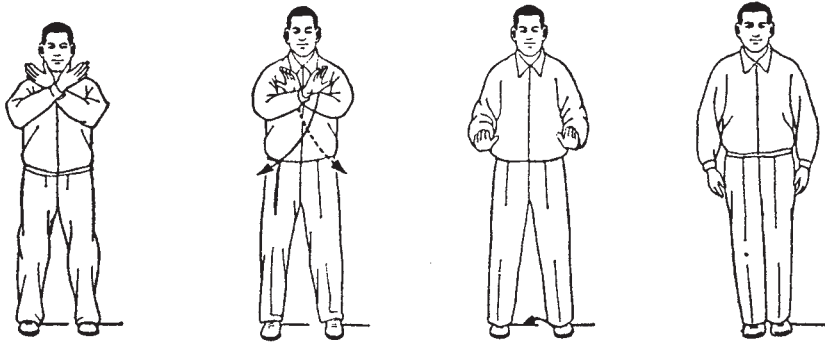


图 171

图 172

图 173

图 174