

Tai Chi - Yang Stil - 24er-Peking-Form 2008 mit dem Langstock

Diese Langstockform basiert auf der alten Schrittfolge der "24er-Peking-Form". Zusätzlich werden Grund - und Partner - Übungen gelehrt, die den Umgang mit dem Langstock vertraut machen.

Der Langstock ist eines der besten Übungsgeräte zur Entwicklung von Kraft und Geschicklichkeit. Manns- (Frau-) hoch wird dieser geschwungen, gestoßen, gedreht, herumgewirbelt - in einem faszinierenden martialischen Tanz aus Angriff und Verteidigung.

1. 1 Wu Chi – Vorbereitung - Sich öffnen; die Erde halten
 2 Das "Chi wecken"
 3 Die Mähne des Wildpferdes teilen = 3x schräges Fliegen
 4 Der weiße Storch breitet seine Flügel aus
 5 Schritt vor, das Knie streifen 3x
 6 Gitarre spielen

2. 7 Den Affen abwehren 4x
 8 Den Vogel am Schwanz fassen – links
 - Schlag von oben
 - Schlag gegen das Knie
 - vertikal blocken
 - ausweichen und horizontal blocken

3. 9 Den Vogel am Schwanz fassen – rechts
 10 Liegende acht OO
 11 Einfache Peitsche
 12 Wolkenhände 6x
 13 Einfache Peitsche

4. 14 Auf das Pferd steigen, den Stock unter den linken Arm
 15 Treten rechts
 16 Windstoss
 - wirbeln
 - Schlag von oben mit rechts einen Schritt vor
 - Stellschritt vor mit einem Stich

5. 17 Drehen, schlagen
 18 Die Schlange am Boden - rechts
 19 Goldener Hahn auf einem Bein – links
 20 Die Schlange am Boden - links
 21 Goldener Hahn auf einem Bein – rechts
 22 Schöne Frau am Webstuhl – rechts und Links
 23 Die Nadel vom Meeresboden holen
 24 Mit dem Fächer spielen
 - Stich nach vorn
 - Block nach oben

6. 25 Drehen, zurückschlagen
 26 Ausweichschritt, Abwehren
 27 Schritt vor, Stich
 28 Stellschritt vor, zustoßen mit der langen Seite
 29 Kreuzen OO, liegende acht
 30 Sich dem Himmel zu wenden
 31 Wu Chi
 32 Schließen