

# Tai Chi Kurzstock mit 60 Folgen

Der Tai Chi-Kurzstock gehört zu den kaum bekannten Übungsgeräten im Yang-System. Mit einer Länge von etwa 128 cm diente er einst Reisenden als Wanderstab und äußerst wirkungsvolle Waffe zur Selbstverteidigung. Das Holz ist stark und unbiegsam. Die Übungen sind schwungvoll, dynamisch und sehr belebend.

## Form 1. Teil:

01. Wu Chi
02. Anfang
03. Abwärtsschlag rechts
04. Stich
05. Abwärtsschlag links
06. Schritt vor, seitlicher Schlag
07. Nach vorne wirbeln, links
08. Schritt zurück, zurückwirbeln
09. Drehen, Aufwärtsblock
10. Drehen, Block
11. Schritt vor, nach vorne wirbeln, links
12. Schritt zurück, zurückwirbeln
13. nach vorne wirbeln, rechts
14. Schritt zurück, zurückwirbeln
15. Drehen, Aufwärtsblock
16. Drehen, Block
17. Schritt vor, Abwärtsschlag
18. Schritt vor, geladene Faust
19. Schritt vor, Stoß mit der Längsseite
20. Gerader Stoß
21. Die Schlange kriecht am Boden
22. Goldener Hahn auf einem Bein
23. Schritt zurück, den Affen abwehren
24. Weiterdrehen
25. Schritt vor, seitlicher Schlag



## Form 2. Teil:

26. Schritt vor, Abwehr nach hinten
27. Schwungschlag nach hinten
28. Wechselschritt, Abwärtsschlag
29. Schritt vor, Abwehr nach oben
30. Ducken, ausweichen
31. Sprung, schwingen
32. Aufwärtsschwung, Abwärtsschlag
33. Schritt vor, Abwehr nach hinten
34. Schwungschlag nach hinten
35. Wechselschritt, Abwärtsschlag
36. Heben, Abwehr nach hinten
37. Ducken, treten
38. Aufwärtsschwung, Abwärtsschlag
39. Drehung, seitlicher Schlag, rechts
40. Schritt vor, seitlicher Schlag, links
41. Stich
42. Schritt vor, Schlag vorwärts
43. Drehen, Stich nach hinten
44. Stoß mit der Längsseite
45. Stich nach hinten
46. Drehung, Stich nach unten
47. Drehung, Stich
48. Drehung, Stoß
49. Schwungschlag, Stoß
50. Stich
51. Wechselschritt, Stoß
52. Aufwärtsschlag
53. Stoß nach hinten
54. Schritt vor, seitlicher Schlag – rechts
55. Schritt vor, seitlicher Schlag – links
56. Schritt zurück, seitlicher Schwungschlag
57. Fegen
58. Block, Abwärtsschlag
59. Schluss
60. Wu Chi

# 太極拳