

# Tai Chi - Langstock im Yang-Stil - die 68er-Form

---

Mit der Schulung im Langstock erhalten die Adepten des Tai Chi Chuan einen Zugang zu den traditionellen chinesischen Langwaffenübungen.

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. Der Gebrauch des Langstockes im Yang-Tai Chi Chuan geht auf den legendären Begründer des Yang-Stils selbst zurück: Yang, Lu-Chan. Es heißt, dass dieser den Langstock meisterlich zu führen wusste.

Der Stock selbst kann in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit als Vorläufer aller Werkzeuge und Waffen angesehen werden. In seinen vielfältigen Ausfertigungen und mit vielen Abkömmlingen ist der Stock die natürlichste Verlängerung der Hand, des Armes, des ganzen Menschen. Die Vielfalt seines Gebrauchs finden wir auch im Übungsspektrum des Tai Chi Chuan wieder.

## Form 1. Teil:

03. 01 Wu Chi - Anfang
- 02 Nach dem Weg fragen
- 03 Der alte Buddha läutet die Glocke
- 04 Den Berg schütteln & das Wasser schieben
  
04. 05 Die Katze fängt einen Schmetterling
- 06 Der Buddhawächter läutet die Glocke
- 07 Voranschreiten, Angriff
  
05. 08 Der Wind wirbelt die Lotusblüten
- 09 Die Wolken öffnen und die Sonne sehen
- 10 Das Pferd wenden und Blumen pflanzen
  
06. 11 Die Sternschnuppe zeigt den Weg
- 12 Ein Kind hält die Laute
- 13 Tausend Armeen hinwegwischen
  
07. 14 Den Mond halten
- 15 Den Mond wegschieben und die Sonne sehen
- 16 Der Wind wirbelt die Wolken
- 17 Das Pferd wenden und Blumen pflanzen
  
08. 18 Den alten Wok anheben
- 19 Der Wind wirbelt die Lotusblüten
- 20 Furchen in den Wind machen, 4x
- 21 Der Wind wirbelt die Lotusblüten
- 22 Die Wolken öffnen und die Sonne sehen
  
09. 23 Die Wildgans landet auf dem Sand
- 24 Der Blaue Drache kommt aus der Höhle
- 25 Der wütende Tiger schaut nach hinten
- 26 Furchen in den Wind machen, 2x
- 27 Das Schwert auf dem Rücken tragen
- 28 Mit beiden Händen den Himmel wegschieben

## Form 2. Teil:

02. 29 Herumdrehen und nach dem Pferd schlagen
- 30 Eine Flagge in den Wind setzen
- 31 Der Buddhawächter läutet die Glocke
- 32 Schnee bedeckt das Haupt
- 33 Das Pferd am Rande der Klippe stoppen
  
03. 34 Die Wolken öffnen und die Sonne sehen
- 35 Die Wildgans landet auf dem Sand
- 36 Herumwirbeln und den Stock anschauen
- 37 Die Schwalbe streicht über das Wasser
- 38 Herumdrehen und nach dem Pferd schlagen
  
04. 39 Die schöne Frau bietet ihre Bücher an
- 40 Der Buddhawächter läutet die Glocke
- 41 Mühsam den Berg erklimmen und über den Gipfel
- 42 Die Sternschnuppe zeigt den Weg
- 43 Furchen in den Wind machen, 3x
- 44 Herumdrehen und nach dem Pferd schlagen
  
05. 45 Den Mond halten
- 46 Der Buddhawächter läutet die Glocke
- 47 Ein Kind schleudert die Büchertasche
- 48 Die Tür öffnen und die Herzen verbinden
- 49 Der Schwarze Tiger stößt zum Herzen
- 50 Den Kopf vor dem Berge schützen
- 51 Den Berg schütteln und das Wasser schieben
- 52 Herumdrehen und nach dem Pferd schlagen
  
06. 53 Furchen in den Wind machen, 3x
- 54 Der Wind wirbelt Staub auf
- 55 Der König des Himmels schiebt den Turm hoch
- 56 Die Wolken öffnen und die Sonne sehen
  
07. 57 Drache und Tiger kämpfen miteinander
- 58 Der Wind wirbelt die Pflaumenblüten
- 59 Der wütende Tiger rennt den Hügel hinunter
- 60 Der Schwarze Drache wedelt mit dem Schwanz
- 61 Der Buddhawächter läutet die Glocke
- 62 Mühsam den Berg erklimmen und über den Gipfel
  
08. 63 Die Sternschnuppe zeigt den Weg
- 64 Der smarte Affe nimmt die Frucht auf
- 65 Die Schlange kommt aus der Höhle
- 66 Die Wolken öffnen und nach dem Mond sehen
- 67 Der wütende Tiger schaut nach hinten
- 68 Zum Anfang zurückkehren
- Wu Chi