

## 88-108er Taijquan

Bewegung	Deutscher Name
1	Vorbereitung (öffnen nach links)
2	Beginn (Arme heben vor dem Körper)
3	Spatzenschwanz fangen
	Heben und abwehren links
	Heben und abwehren rechts
4	Einseitige Peitsche
5	Arme Heben
6	Weißer Kranich breitet seine Flügel aus
7	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links
8	Laute (Pipa) spielen
9	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links und rechts
	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links
	Vorwärtsschritt und Kniestreifen rechts
	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links
10	Laute (Pipa) spielen
11	Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und Fauststoß
12	Versiegelt und verschlossen
13	Hände kreuzen
14	Tiger zurück zum Berg tragen
15	Spatzenschwanz fangen schräge Schrittposition
	Heben und abwehren rechts
16	Faust unter Ellbogen
17	Rückwärtsgehen und den Affen abwehren links und rechts
	Rückwärtsgehen und den Affen abwehren rechts
	Rückwärtsgehen und den Affen abwehren links
	Rückwärtsgehen und den Affen abwehren rechts
18	Diagonales Fliegen
19	Arme Heben
20	Weißer Kranich breitet seine Flügel aus
21	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links
22	Nadel auf dem Meeresboden
23	Arme wie einen Fächer ausbreiten
24	Sich umdrehen und mit der Faust schlagen

Bewegung	Deutscher Name
25	Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und Fauststoß
26	Vorwärtsgen und Spatzenschwanz fangen
27	Einseitige Peitsche
28	Wolkenhände
29	Einseitige Peitsche
30	Schlag auf das hohe Pferd
31	Mit der Fußspitze stoßen nach rechts
32	Mit der Fußspitze stoßen nach links
33	Umdrehen und mit der Ferse stoßen
34	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links und rechts
	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links
	Vorwärtsschritt und Kniestreifen rechts
35	Vorwärtsschritt und Fauststoß nach unten
36	Umdrehen und weiße Schlange zeigt ihre Zunge
37	2 Schritte vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und Fauststoß
38	Mit der rechten Ferse stoßen
39	Tiger schlagen links
40	Tiger schlagen rechts
41	Nach rechts drehen und mit der Ferse stoßen
42	Schlag auf beide Ohren
43	Mit der linken Ferse stoßen
44	Umdrehen und mit der rechten Ferse stoßen
45	2 Schritte vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und Fauststoß
46	Versiegelt und verschlossen
47	Hände kreuzen
48	Tiger zurück zum Berg tragen
49	Spatzenschwanz fangen schräge Schrittposition
50	Einseitige Peitsche quer
51	Mähne des Wildpferdes teilen rechts
	Mähne des Wildpferdes teilen links
	Mähne des Wildpferdes teilen rechts
52	2 Schritte vorwärts und Spatzenschwanz fangen
53	Einseitige Peitsche
54	Links und rechts (in vier diagonale Ecken) das Weberschiffchen
	<i>Schöne Frau Schleudert das Weberschiffchen, links</i>
	<i>Schöne Frau Schleudert das Weberschiffchen, rechts</i>
	<i>Schöne Frau Schleudert das Weberschiffchen, links</i>
	<i>Schöne Frau Schleudert das Weberschiffchen, rechts</i>
55	2 Vorwärtsschritte und Spatzenschwanz fangen
56	Einseitige Peitsche
57	Wolkenhände (5 Mal)

<b>Bewegung</b>	<b>Deutscher Name</b>
58	Einseitige Peitsche
59	Tiefe Position einnehmen
60	Goldener Hahn steht auf einem Bein
	Goldener Hahn steht auf einem Bein, links
	Goldener Hahn steht auf einem Bein, rechts
61	Rückwärtsgehen und den Affen abwehren links und rechts
	Rückwärtsgehen und den Affen abwehren rechts
	Rückwärtsgehen und den Affen abwehren links
	Rückwärtsgehen und den Affen abwehren rechts
62	Diagonales Fliegen
63	Arme Heben
64	Weißer Kranich breitet seine Flügel aus
65	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links
66	Nadel auf dem Meeresboden
67	Arme wie einen Fächer ausbreiten
68	Sich umdrehen und mit der Faust schlagen
69	2 Schritte vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und Fauststoß
70	Vorwärtstgehen und Spatzenschwanz fangen
71	Einseitige Peitsche
72	Wolkenhände (3 Mal)
73	Einseitige Peitsche
74	Schlag auf das hohe Pferd
75	Mit der linken Hand zustechen
76	Umdrehen und nach vorne treten
77	Vorwärtsgehen und mit der Faust den Unterleib des Gegners schlagen
78	Vorwärtstgehen und Spatzenschwanz fangen
79	Einseitige Peitsche
80	Tiefe Position einnehmen
81	Vorwärtstgehen und auf sieben Sterne zielen
82	Rückwärtsgehen und auf den Tiger steigen
83	Ganze Drehung und Lotuskick
84	Bogen spannen und den Tiger schießen
85	2 Schritte vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und Fauststoß
86	Versiegelt und verschlossen
87	Hände kreuzen
88	Abschluss und zurück zur Ausgangsposition

### Chinesischer Name

Yu bei shi	1
Qi shi	2
Lan que wei	
Zuo peng	3
You peng	4
Lü	5
Ji	6
An	7
Dan bian	8
Ti shou shang shi	9
Bai he liang chi	10
Zou lou xi ao bu	11
Shou hui pi pa	12
Zuo you lou xi ao bu	
Zuo lou xi ao bu	13
You lou xi ao bu	14
Zuo lou xi ao bu	15
Shou hui pi pa	16
Jin bu ban lan chui	17
Ru feng si bi	18
Shi zi shou	19
Bao hui gui shan	20
Lan que wei	
You peng	21
Lü	22
Ji	23
An	24
Zhou di kan chui	25
Zuo yuo dao nian hou	
Yuo dao nian hou	26
Zuo dao nian hou	27
Yuo dao nian hou	28
Xie fei shi	29
Ti shou shang shi	30
Bai he liang chi	31
Zuo lou xi ao bu	32
Hai di zhen	33
Shan tong bei	34
Zhuan shen ban lan zhui	35

### Chinesischer Name

Jin bu ban lan chui	36
Shang bu Lan que wei	37
Dan bian	38
Yun shou	39
Dan bian	40
Gao tan ma	41
You fen jiao	42
Zuo fen jiao	43
Zhuan shen deng jiao	44
Zuo you lou xi ao bu	
Zuo lou xi ao bu	45
You lou xi ao bu	46
Jin bu zai chui	47
Fan shen bai shi tu xin	48
Jin bu ban lan chui	49
You ding jiao	50
Zuo da hu shi	51
You da hu shi	52
Hui shen you deng jiao	53
Shuang feng guan er	54
Zuo ding jiao	55
Zhuan shen you deng jiao	56
Jin bu ban lan chui	57
Ru feng si bi	58
Shi zi shou	59
Bao hu gui shan	60
Xie lan que wei	61
Hen dan bian	62
You ye man feng zong	63
Zuo ye man feng zong	64
You ye man feng zong	65
Jin bu lan que wei	66
Dan bian	67
Zuo you chuan suo	
<i>Yu nǚ chuan suo zuo</i>	68
<i>Yu nǚ chuan suo you</i>	69
<i>Yu nǚ chuan suo zuo</i>	70
<i>Yu nǚ chuan suo you</i>	71
Jin bu lan que wei	72
Dan bian	73
Yun shou	74

### Chinesischer Name

Dan bian	75
Xia shi	76
Jin ji du li	
Zuo jin ji du li	77
You jin ji du li	78
Zuo yuo dao nian hou	
Yuo dao nian hou	79
Zuo dao nian hou	80
Yuo dao nian hou	81
Xie fei shi	82
Ti shou shang shi	83
Bai he liang chi	84
Zou lou xi ao bu	85
Hai di zhen	86
Shan tong bei	87
Zhuan shen ban lan zhui	88
Jin bu ban lan chui	89
Shang bu Lan que wei	90
Dan bian	91
Yun shou	92
Dan bian	93
Gao tan ma	94
Zuo chuan zhang	95
Zhuan shen shi zi tui jiao	96
Lou xi zhi dang chui	97
Shang bu Lan que wei	98
Dan bian	99
Xia shi	100
Shang bu qi xing	101
Tui bu kua hu	102
Zhuan shen bai lian jiao	103
Wan gong she hu	104
Jin bu ban lan chui	105
Ru feng si bi	106
Shi zi shou	107
Shou shi huan yuan	108

Form	Deutsche Bezeichnung der 88er Taijiquan Bewegungen	Chinesischer Name
<b>1. Abschnitt</b>		
1	Vorbereitung (öffnen nach links)	Yu bei shi
2	Beginn (Arme heben vor dem Körper)	Qi shi
3	Spatzenschwanz fangen	Lan que wei
4	Einseitige Peitsche	Dan bian
5	Arme Heben	Ti shou shang shi
6	Weißer Kranich breitet seine Flügel aus	Bai he liang chi
7	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links	Zou lou xi ao bu
8	Laute (Pipa) spielen	Shou hui pi pa
9	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links und rechts	Zuo you lou xi ao bu
	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links	Zuo lou xi ao bu
	Vorwärtsschritt und Kniestreifen rechts	You lou xi ao bu
	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links	Zuo lou xi ao bu
10	Laute (Pipa) spielen	Shou hui pi pa
11	Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und Fauststoß	Jin bu ban lan chui
12	Versiegelt und verschlossen	Ru feng si bi
13	Hände kreuzen	Shi zi shou
<b>2. Abschnitt</b>		
14	Tiger zurück zum Berg tragen	Bao hui gui shan
15	Spatzenschwanz fangen schräge Schrittposition	Lan que wei
16	Faust unter Ellbogen	Zhou di kan chui
17	Rückwärtsgen und den Affen abwehren links und rechts	Zuo yuo dao nian hou
	Rückwärtsgen und den Affen abwehren rechts	Yuo dao nian hou
	Rückwärtsgen und den Affen abwehren links	Zuo dao nian hou
	Rückwärtsgen und den Affen abwehren rechts	You dao nian hou
18	Diagonales Fliegen	Xie fei shi
19	Arme Heben	Ti shou shang shi
20	Weißer Kranich breitet seine Flügel aus	Bai he liang chi
21	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links	Zuo lou xi ao bu
22	Nadel auf dem Meeresboden	Hai di zhen
23	Arme wie einen Fächer ausbreiten	Shan tong bei
24	Sich umdrehen und mit der Faust schlagen	Zhuan shen ban lan zhui
25	Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und Fauststoß	Jin bu ban lan chui
26	Vorwärtsgen und Spatzenschwanz fangen	Shang bu Lan que wei
27	Einseitige Peitsche	Dan bian
28	Wolkenhände ( 3 Wiederholungen)	Yun shou
29	Einseitige Peitsche	Dan bian
30	Schlag auf das hohe Pferd	Gao tan ma

Form	Deutsche Bezeichnung der 88er Taijiquan Bewegungen	Chinesischer Name
31	Mit der Fußspitze stoßen nach rechts	You fen jiao
32	Mit der Fußspitze stoßen nach links	Zuo fen jiao
33	Umdrehen und mit der Ferse stoßen	Zhuan shen deng jiao
34	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links und rechts	Zuo you lou xi ao bu
	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links	Zuo lou xi ao bu
	Vorwärtsschritt und Kniestreifen rechts	You lou xi ao bu
35	Vorwärtsschritt und Fauststoß nach unten	Jin bu zai chui
36	Umdrehen und weiße Schlange zeigt ihre Zunge	Fan shen bai shi tu xin
37	Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und Fauststoß	Jin bu ban lan chui
38	Mit der rechten Ferse stoßen	You ding jiao
39	Tiger schlagen links	Zuo da hu shi
40	Tiger schlagen rechts	You da hu shi
41	Nach rechts drehen und mit der Ferse stoßen	Hui shen you deng jiao
42	Schlag auf beide Ohren	Shuang feng guan er
43	Mit der linken Ferse stoßen	Zuo ding jiao
44	Umdrehen und mit der rechten Ferse stoßen	Zhuan shen you deng jiao
45	Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und Fauststoß	Jin bu ban lan chui
46	Versiegelt und verschlossen	Ru feng si bi
47	Hände kreuzen	Shi zi shou
<b>3. Abschnitt</b>		
48	Tiger zurück zum Berg tragen	Bao hu gui shan
49	Spatzenschwanz fangen schräge Schrittposition	Xie lan que wei
50	Einseitige Peitsche quer	Hen dan bian
51	Mähne des Wildpferdes teilen links und rechts	Zuo you ye man feng
	Mähne des Wildpferdes teilen rechts	You ye man feng zong
	Mähne des Wildpferdes teilen links	Zuo ye man feng zong
	Mähne des Wildpferdes teilen rechts	You ye man feng zong
52	2 Schritte vorwärts und Spatzenschwanz fangen	Jin bu lan que wei
53	Einseitige Peitsche	Dan bian
54	Weberschiffchen links und rechts (in vier diagonale Ecken)	Zuo you chuan suo
55	2 Vorwärtsschritte und Spatzenschwanz fangen	Jin bu lan que wei
56	Einseitige Peitsche	Dan bian
57	Wolkenhände (3 oder 5 Wiederholungen)	Yun shou
58	Einseitige Peitsche	Dan bian
59	Tiefe Position einnehmen	Xia shi
60	Goldener Hahn steht auf einem Bein	Jin ji du li
	Goldener Hahn steht auf einem Bein, links	Zuo jin ji du li



<b>Form</b>	<b>Deutsche Bezeichnung der 88er Taijiquan Bewegungen</b>	<b>Chinesischer Name</b>
	Goldener Hahn steht auf einem Bein, rechts	You jin ji du li
<b>61</b>	Rückwärtsgehen und den Affen abwehren links und rechts	Zuo yuo dao nian hou
	Rückwärtsgehen und den Affen abwehren rechts	You dao nian hou
	Rückwärtsgehen und den Affen abwehren links	Zuo dao nian hou
	Rückwärtsgehen und den Affen abwehren rechts	You dao nian hou
<b>62</b>	Diagonales Fliegen	Xie fei shi
<b>63</b>	Arme Heben	Ti shou shang shi
<b>64</b>	Weißer Kranich breitet seine Flügel aus	Bai he liang chi
<b>65</b>	Vorwärtsschritt und Kniestreifen links	Zou lou xi ao bu
<b>66</b>	Nadel auf dem Meeresboden	Hai di zhen
<b>67</b>	Arme wie einen Fächer ausbreiten	Shan tong bei
<b>68</b>	Sich umdrehen und mit der Faust schlagen	Zhuan shen ban lan zhui
<b>69</b>	Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und Fauststoß	Jin bu ban lan chui
<b>70</b>	Vorwärtsgehen und Spatzenschwanz fangen	Shang bu Lan que wei
<b>71</b>	Einseitige Peitsche	Dan bian
<b>72</b>	Wolkenhände (3 Wiederholungen)	Yun shou
<b>73</b>	Einseitige Peitsche	Dan bian
<b>74</b>	Schlag auf das hohe Pferd	Gao tan ma
<b>75</b>	Mit der linken Hand zustechen	Zuo chuan zhang
<b>76</b>	Umdrehen und nach vorne treten	Zhuan shen shi zi tui jiao
<b>77</b>	Vorwärtsgehen und mit der Faust den Unterleib des Gegners schlagen	Lou xi zhi dang chui
<b>78</b>	Vorwärtsgehen und Spatzenschwanz fangen	Shang bu Lan que wei
<b>79</b>	Einseitige Peitsche	Dan bian
<b>80</b>	Tiefe Position einnehmen	Xia shi
<b>81</b>	Vorwärtsgehen und auf sieben Sterne zielen	Shang bu qi xing
<b>82</b>	Rückwärtsgehen und auf den Tiger steigen	Tui bu kua hu
<b>83</b>	Ganze Drehung und Lotuskick	Zhuan shen bai lian jiao
<b>84</b>	Bogen spannen und den Tiger schießen	Wan gong she hu
<b>85</b>	Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und Fauststoß	Jin bu ban lan chui
<b>86</b>	Versiegelt und verschlossen	Ru feng si bi
<b>87</b>	Hände kreuzen	Shi zi shou
<b>88</b>	Abschluss und zurück zur Ausgangsposition	Shou shi huan yuan