

FRANK MARQUARDT

TAIQUANCHENSTYLEAUSBILDER

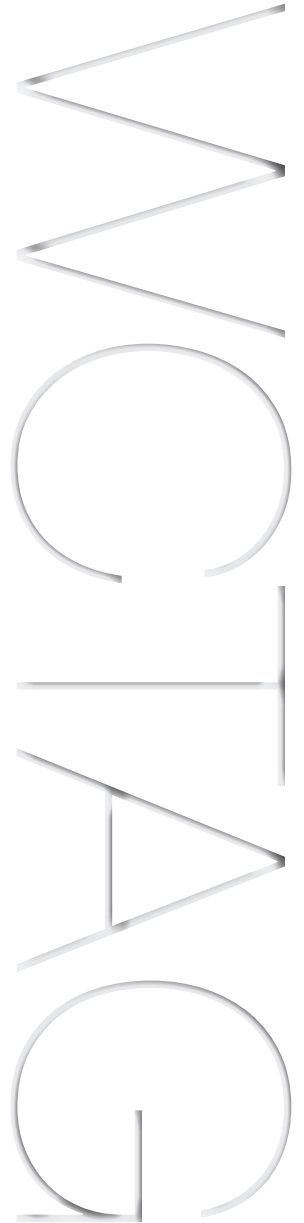
Ausbildung | Seminare | Fortbildung

Bu Fa Yun

Statisch-dynamisches Stellungstraining

durchgeführt anhand 13 ausgewählter Figuren aus dem
Chen Stil Taijiquan*

- | | |
|----------------------|--|
| 1. Ma bu | Reiterstand |
| 2. Lan zha yi | Den Mantel befestigen |
| 3. Dan bian | Die einzelne Peitsche |
| 4. Bao tou tui shan | Den Kopf in die Arme schließen und den Berg schieben |
| 5. Xiao qin da | Kleines Fassen und schlagen |
| 6. Que di long, you | Der Drache neigt sich zu Boden, rechts |
| 7. Que di long, zuo | Der Drache neigt sich zu Boden, links |
| 8. You ca jiao | Mit dem rechten Fuß reiben |
| 9. Zuo ca jiao | Mit dem linken Fuß reiben |
| 10. Jin ji du li | Der goldene Hahn steht auf einem Bein (li. u. re.) |
| 11. Dao juan gong | Rückwärtsgehen und die Arme eindrehen (1x) |
| 12. Bai he liang chi | Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus |
| 13. Shou shi | Schlußstellung |



* © in einer Ausarbeitung und Zusammenstellung
von Frank Marquardt