

	Die TaiJi 8-er Form		
	起式	qi3 shi4	Beginn der Form
1	倒撵猴	dao4 nian3 hou2	Den Affen Abwehren R L
2	左右搂膝拗步	<b>zuo3 you4</b> lou1 xi1 ao3 bu4	<b>Links u. Rechts</b> im Bogen übers Knie Streifen
3	左右 野马分鬃	zuo3 you4 ye3 ma3 fen1 zong1	L R die Mähne des Wildpferdes teilen
4	左右 云手	zuo3 you4 yun2 shou3	L R Wolkenhände
5	左右 金鸡独立	zuo3 you4 jin1 ji1 du2 li4	L R Der goldene Hahn auf einem Bein
6	右左 蹬脚	you4 zuo3 deng1 jiao3	R L Fersenkick
7	右左 拦雀尾	you4 zuo3 lan2 que4 wei2 (peng, lü, ji, an)	R L den Vogel beim Schwanz fassen (4 Bewegungen: abwehren, zurückziehen, drücken, stossen)
8	十字手	shi2 zi4 shou3	Die Hände kreuzen
		<i>8 wird auch genannt:</i>	<i>(z. B. von Chung Liang)</i>
	抱虎归山	bao4 hu3 gui1 shan1	den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
	收式	shou1 shi4	Form beenden
	Töne für die Aussprache:		
	1 = – eben		
	2 = ´ aufsteigend		
	3 = ˘ fallend und steigend		
	4 = ` fallend		