

TaiJi 24-er Form			18.01.2024 Ge
	预备	yù4 bèi	Aufstellung
1	起式	qi3 shi4	Eröffnung
2	右左 野马分鬃	you4 zuo3 ye3 ma3 fen1 zong1	Mähne des Wildpferdes teilen
3	白鹤凉翅	bai2 he4 liang4 chi4	weißer Kranich kühlt die Flügel
4	左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	übers Knie streifen links
5	手挥琵琶	shou3 hui1 pi2 pa	spiele die Laute
6	倒撵猴	dao4 nian3 hou2	Schritt zurück, den Affen abwehren (4x)
7	拦雀尾	zuo lan que4 wei2	Vogel am Schwanz packen links
8	拦雀尾	you lan2 que4 wei2	Vogel am Schwanz packen rechts
9	单鞭	dan1 bian1	einfache Peitsche
10	云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (5x)	L+R Wolkenhände 5x
11	单鞭	dan1 bian1	einfache Peitsche
12	高探马穿掌	gao1 tan4 ma3 chuan1 zhang3	den rücken des Pferdes streicheln
13	右蹬脚	you4 deng1 jiao3	Hackentritt rechts
14	双峰灌耳	shuang1 feng1 guan4 er3	Gegner auf die Ohren schlagen
15	左蹬脚	zuo3 deng1 jiao3	Hackentritt links
16	左 下蛇 独立	zuo xia4 she2 du li	tiefe Schlange links, auf 1 Bein stehen
17	右下蛇 独立	you xia4 she2 du2 li4	tiefe Schlange rechts , auf 1 Bein stehen
18	玉女穿梭	yu4 nu3 chuan1 suo1	schöne Frau am Webstuhl L+R
19	海底针	hai3 di3 zhen1	Nadel am Meeresboden
20	扇通背	shan4 tong1 bei4	Arme in Fächerform
21	进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Drehungsabwehr und Fauststoß
22	如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Verschliessen
23	十字手	shi2 zi4 shou3	Hände kreuzen
(oder 23)	抱虎归山	bao4 hu3 gui1 shan1	Tiger umarmen und zurück zum Berg (nach Chung Liang)
24	收式	shou1 shi4	Abschluß
Töne			
1 = - eben		3 ~ ab-aufsteigend	
2 = ´ aufsteigend		4 = ` fallend	