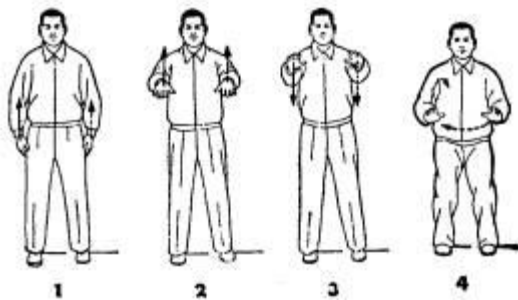


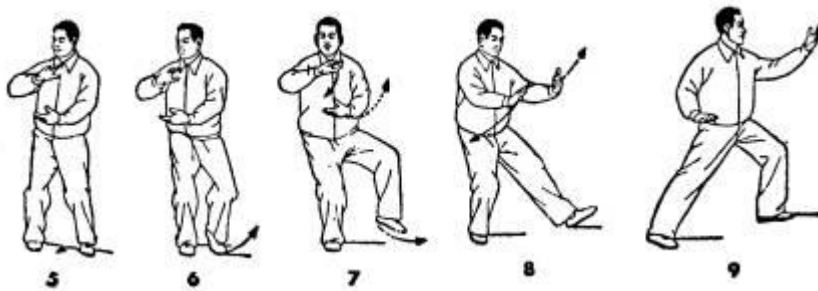
Die 24 Formen des Taijiquan

„Um das Brauchen der Massenbewegung zu passen, im Jahr 1956 beginnen wir mit Erforschung, und ordnen die eigentlichen Taijiquan-Formen, die populär in der Volksmassen sind. Mit den Prinzipien: klare Inhalt, zuerst einfach und dann schwer, Schritt für Schritt, schreiben wir „Vereinfachtes Taijiquan“ (24 Formen). Wir hoffen, dass Anfänger einfach lernen und üben können.“¹

1. Eröffnung



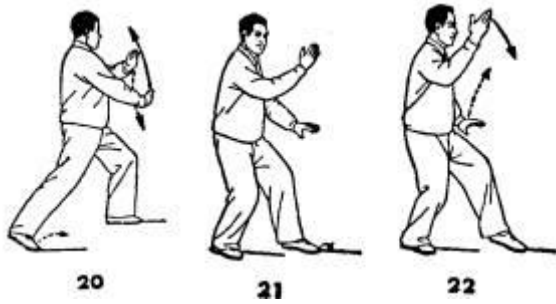
2. Die Mähne des Wildpferds teilen (links und rechts)



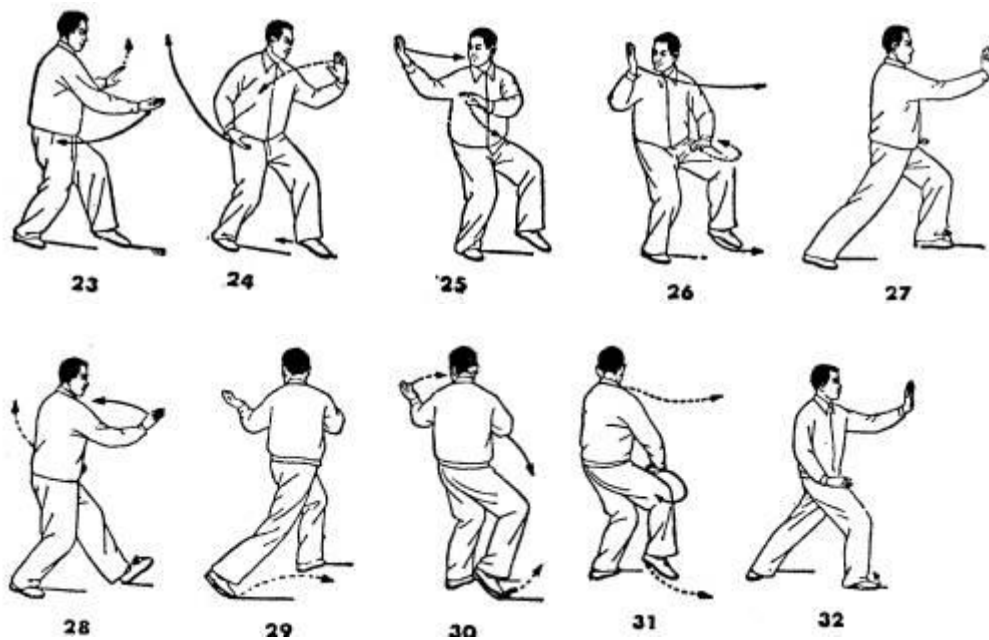
¹ Sportministerium Chinas Bewegungsamt: Taijiquan Yun Dong (Die Bewegung des Taijiquan). Vorwort.

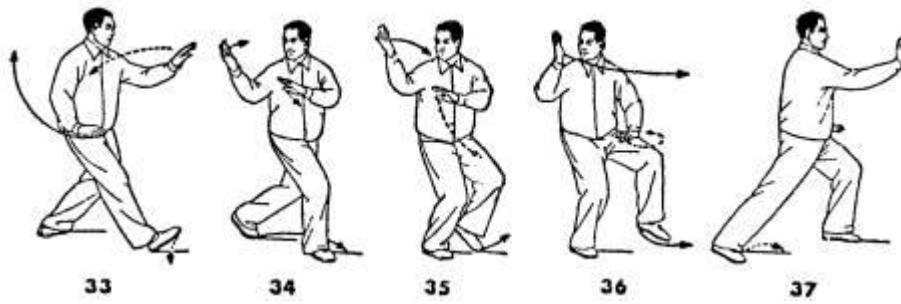


3. Der weiße Kranich spreizt seine Flügel

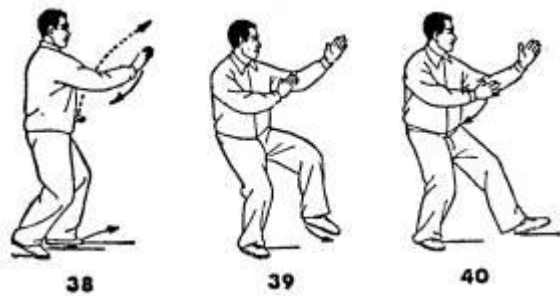


4. Das Knie streifen im Schritt drehen (links und rechts)

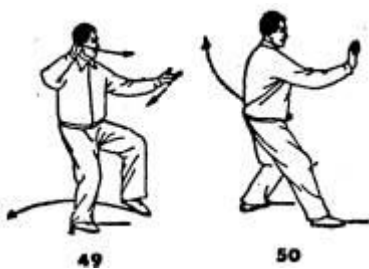
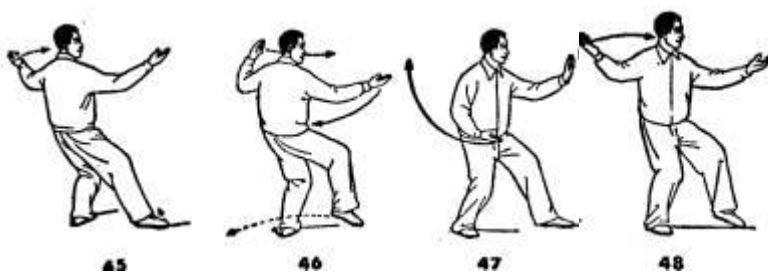
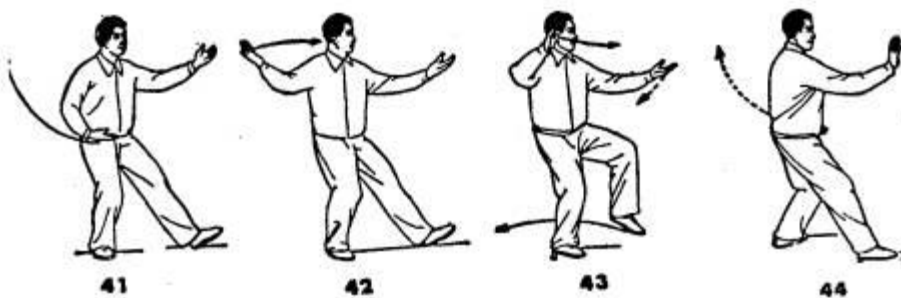


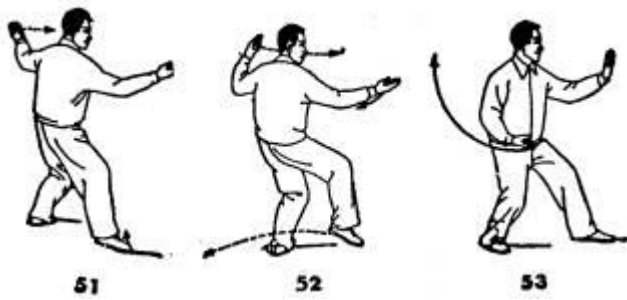


5. Die Hände spielen die Pipa

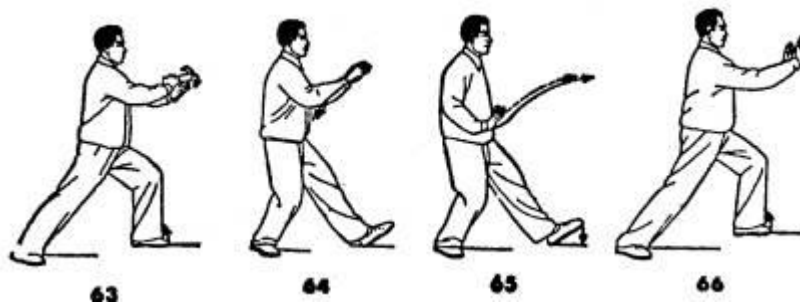
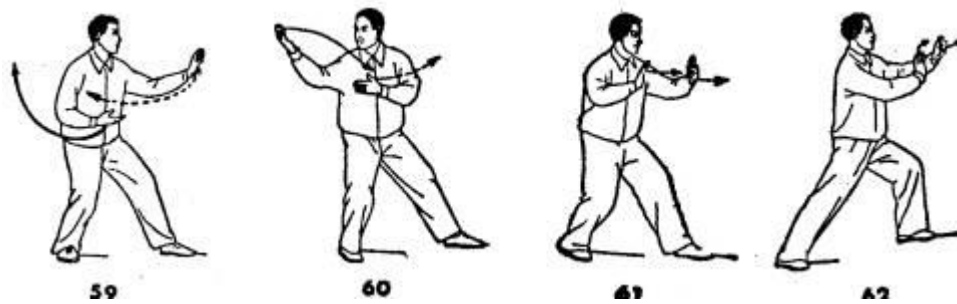


6. Rückwärts schreiten und den Affen vertreiben (links und rechts)

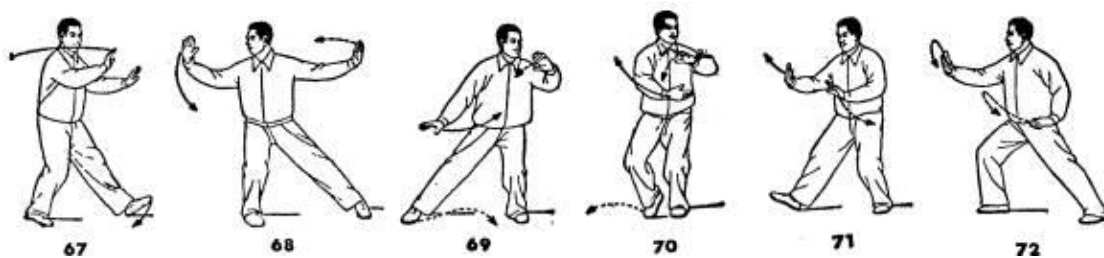


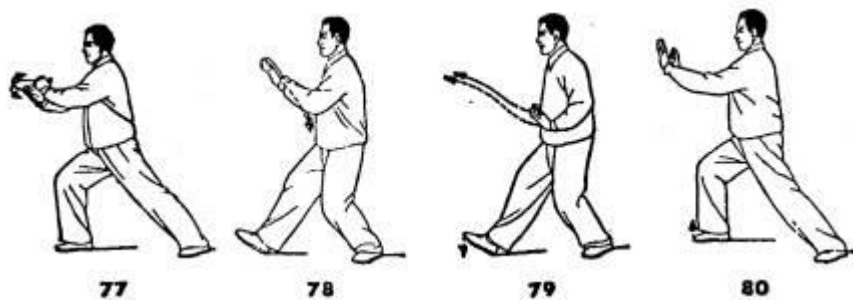
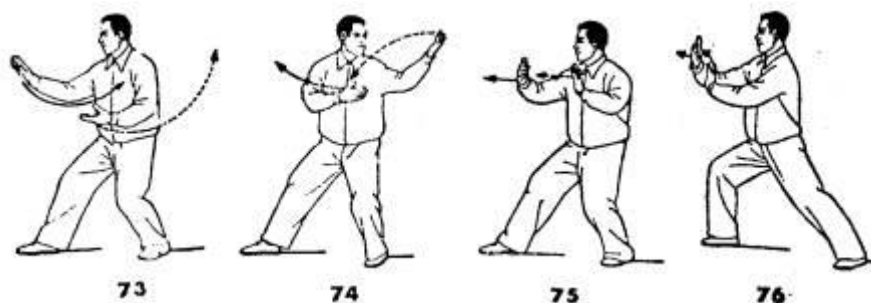


7. Den Vogel beim Schwanz fassen (links)

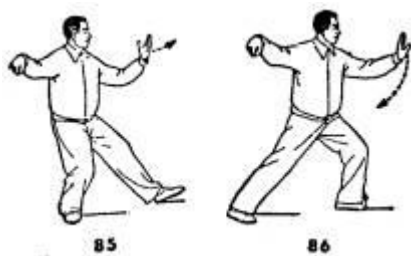
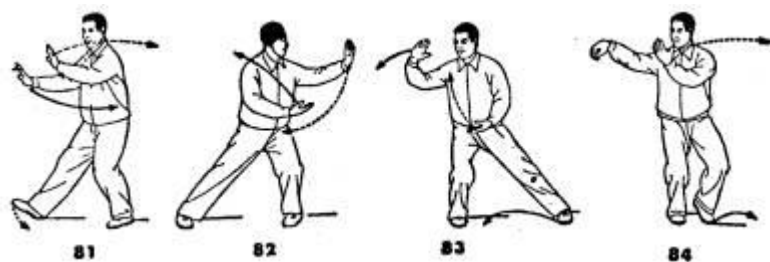


8. Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts)

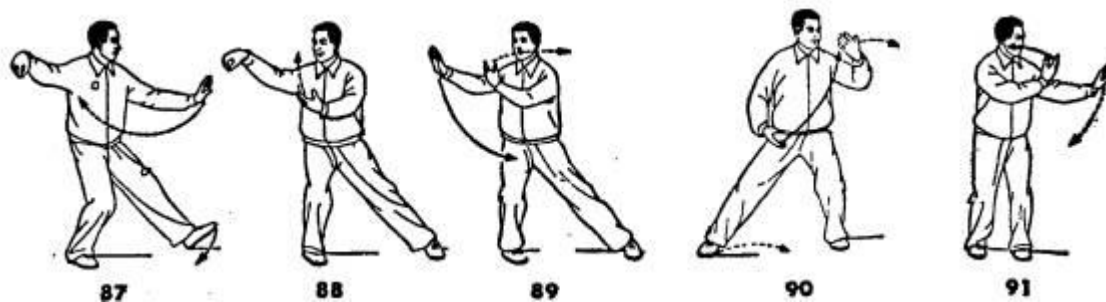


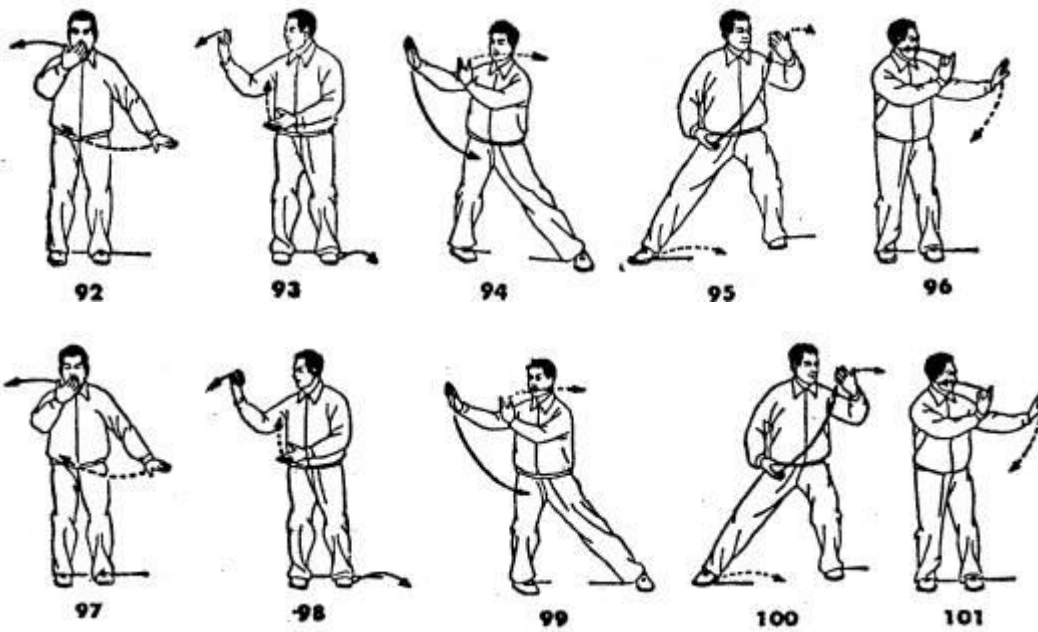


9. Einarmige Peitsche

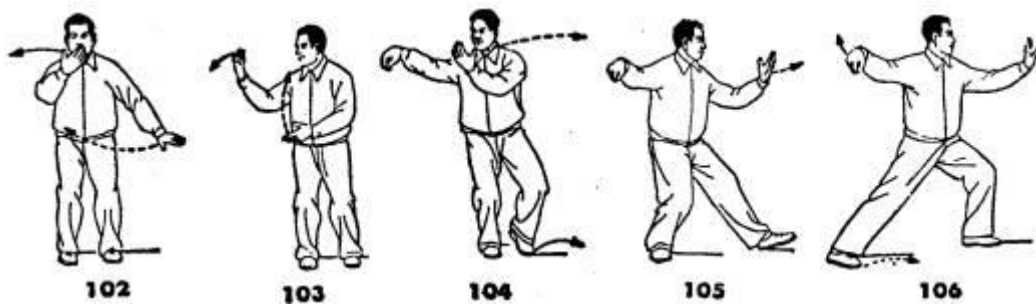


10. Wolkenhände

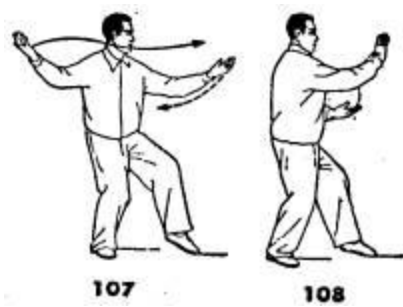




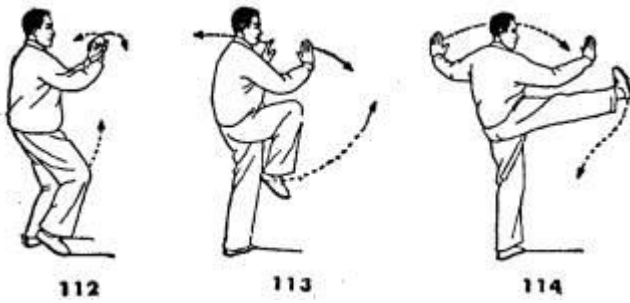
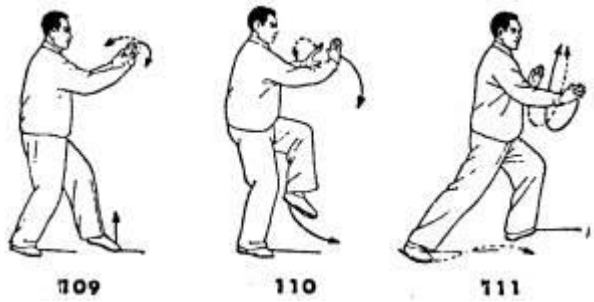
11. Einarmige Peitsche



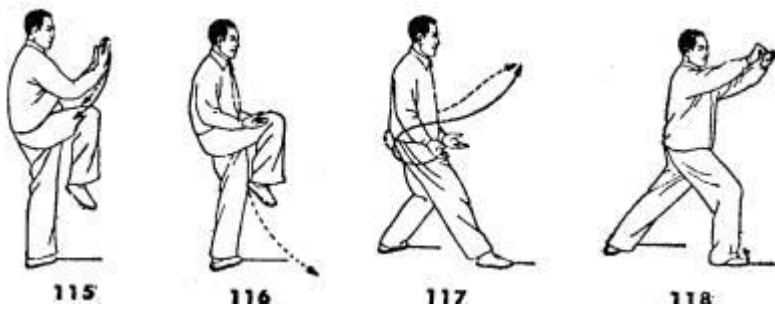
12. Das Pferd am Hals tätscheln



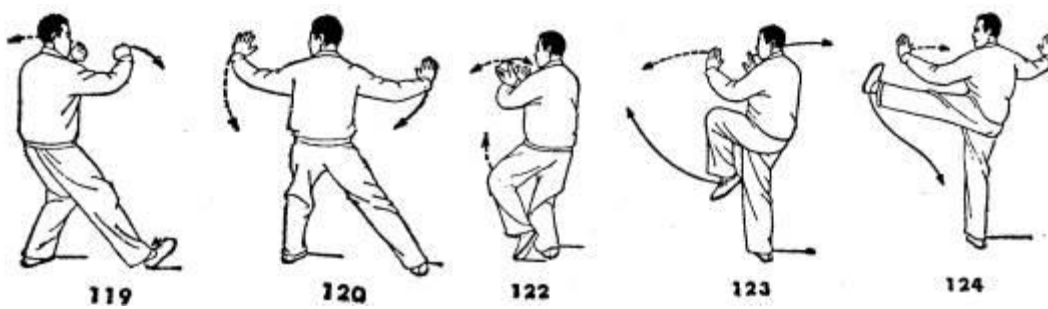
13. Mit der Ferse stoßen (rechts)



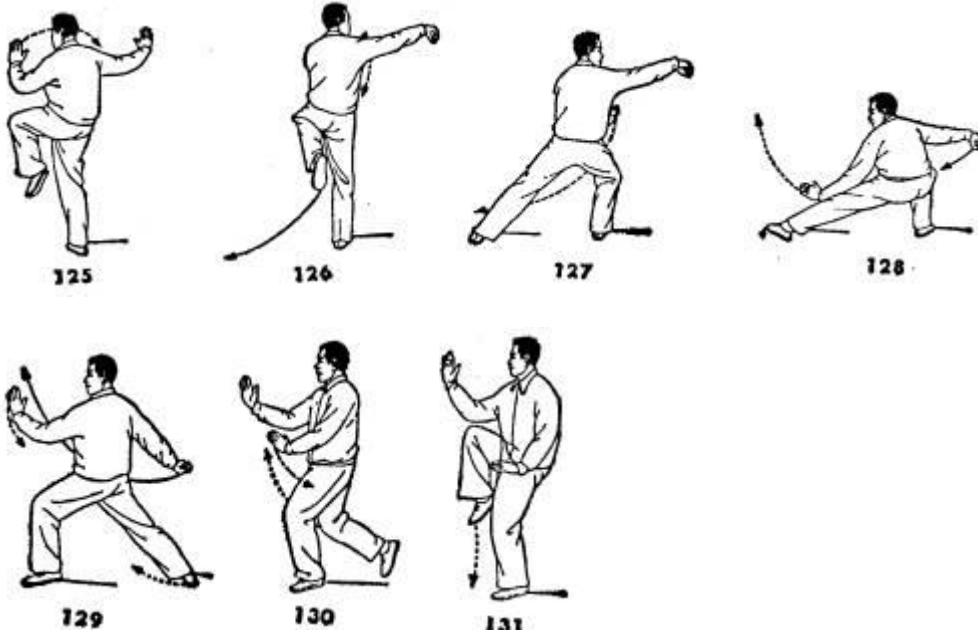
14. Doppelter Wind verehrt die Ohren



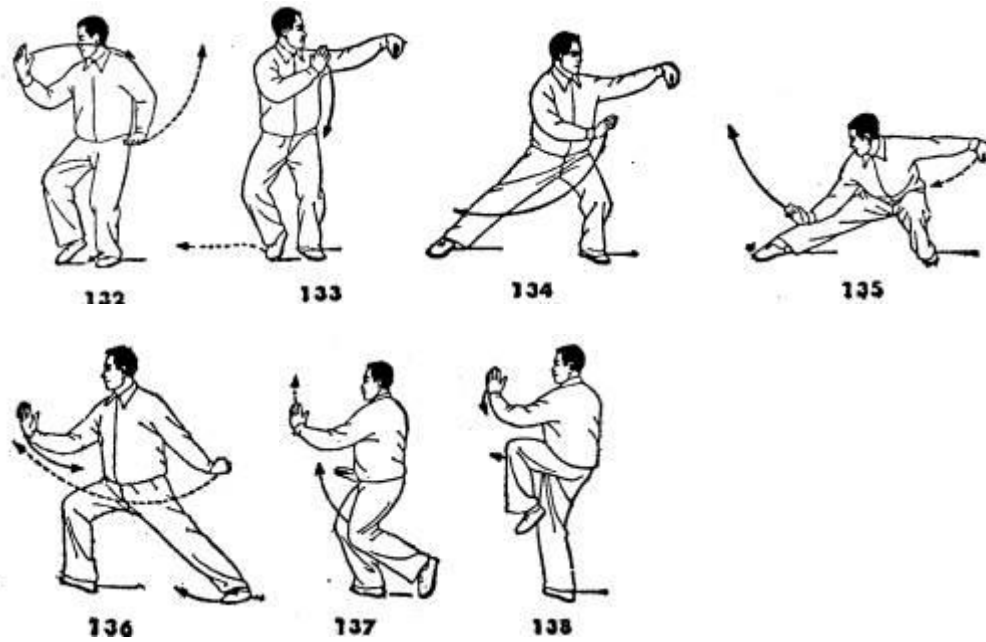
15. Den Körper drehen und mit der Ferse stoßen (links)



16. Sich niederhocken und auf einem Bein stehen (links)

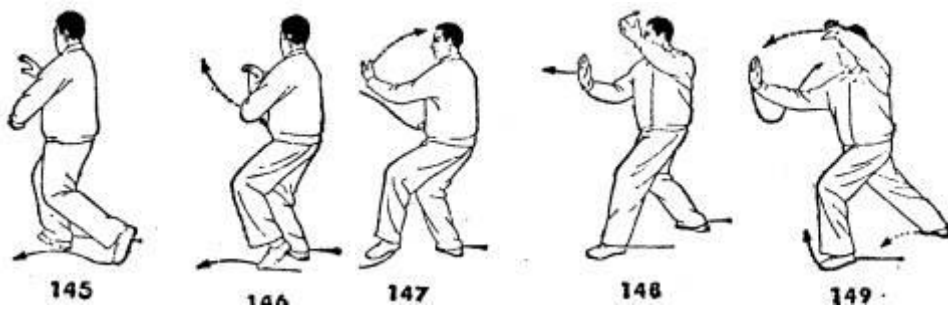


17. Sich niederhocken und auf einem Bein stehen (rechts)

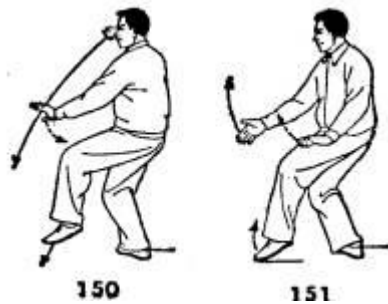


18. Die Fee am Webstuhl (links und rechts)

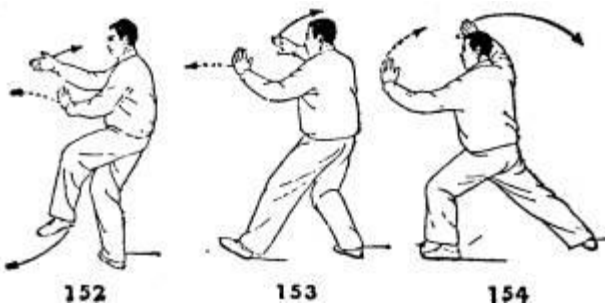




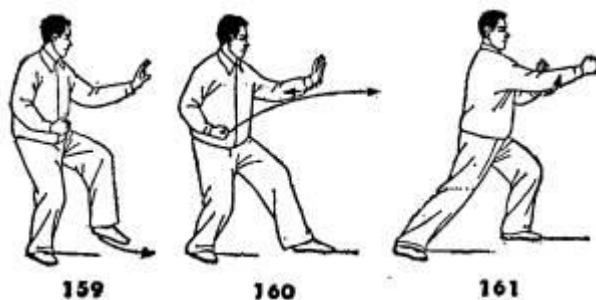
19. Die Nadel am Meeresgrund



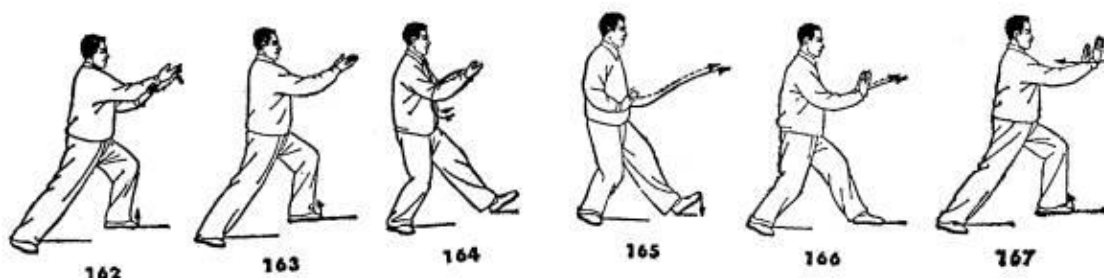
20. Die Arme wie einen Fächer öffnen



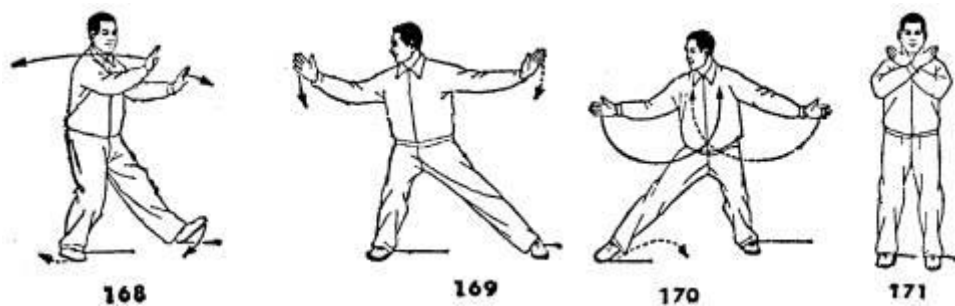
21. Den Körper drehen, abwehren und mit der Faust stoßen



22. Sich wie ein Siegel abschließen



23. Die Hände kreuzen



24. Abschluss

