

武式太极拳 108 式

《传统老架》

Wu Stil Taiji traditionelle 108er Form

第一段

1. Teil

一。起势	qi shi	1. Beginn
二。左懒扎衣	zuo lan zha yi	2. lässig die Kleidung zubinden, nach links
三。右懒扎衣	you lan zha yi	3. lässig die Kleidung zubinden, nach rechts
四。单鞭	dan bian	4. einfache Peitsche
五。提手上势	ti shou shang shi	5. die Hände heben
六。白鹤亮翅	bai he liang chi	6. weißer Kranich breitet die Flügel aus
七。左搂膝拗步	zuo lou xi ao bu	7. das Knie streifen nach links
八。手挥琵琶势	shou hui pi pa shi	8. die Laute spielen
九。左搂膝拗步	zuo lou xi ao bu	9. das Knie streifen nach links
十。右搂膝拗步	you lou xi ao bu	10. das Knie streifen nach rechts
十一。上步搬拦捶	shang bu ban lan chui	11. vorwärtsgehen, parieren, Fauststoß nach vorn
十二。如封似闭	ru feng si bi	12. die Reihen schließen
十三。抱虎推山	bao hu tui shan	13. Leopard und Tiger gehen zurück zum Berg
十四。手挥琵琶势	shou hui pi pa shi	14. die Laute spielen
十五。右懒扎衣	lan za yi	15. lässig die Kleidung zubinden
十六。单鞭	dan bian	16. einfache Peitsche
十七。提手上势	ti shou shang shi	17. die Hände heben
十八。高探马	gao tan ma	18. hoch zu Ross
十九。肘底捶	zhou di chui	19. Faust unter Ellbogen
二十。倒撵猴一	dao nian hou (1)	20. den Affen vertreiben (1)
二十一。倒撵猴二	dao nian hou (2)	21. den Affen vertreiben (2)
二十二。倒撵猴三	dao nian hou (3)	22. den Affen vertreiben (3)
二十三。倒撵猴四	dao nian hou (4)	23. den Affen vertreiben (4)
二十四。手挥琵琶势	shou hui pipa shi	24. die Laute spielen
二十五。白鹤亮翅	bai he liang chi	25. weißer Kranich breitet die Flügel aus
二十六。左搂膝拗步	zuo lao xi ao bu	26. Kniestreifen nach links
二十七。手挥琵琶势	shou hui pipa shi	27. die Laute spielen
二十八。按势	an shi	28. nach unten drücken
二十九。青龙出水	qing long chu shui	29. der blaue Drache streicht über das Wasser
三十。翻身	fan shen	30. Körper wenden
三十一。三通背	san tong bei	31. über den Rücken führen (3x)
三十二。单鞭	dan bian	32. einfache Peitsche

第二段

2. Teil

三十三。云手一	yun shou	33. Wolkenhände (3x)
三十四。单鞭	dan bian	34. einfache Peitsche
三十五。提手上势	ti shou shang shi	35. die Hände heben
三十六。左右高探马	zuo you gao tan ma	36. hoch zu Ross, nach links und rechts
三十七。左伏虎势	zuo fu hu shi	37. den Tiger schlagen, nach links
三十八。右踢脚	you ti jiao	38. Fußspitzenstoß nach rechts
三十九。右伏虎势	you fu hu shi	39. den Tiger schlagen, nach rechts
四十。左踢脚	zuo ti jiao	40. Fußspitzenstoß nach links
四十一。转身蹬脚	zhuan shen deng jiao	41. Körper drehen, Fersenstoß
四十二。踏步裁捶	jian bu cai chui	42. aufstampfen, kleiner Sprung im Schrittwechsel , mit der Faust nach unten schlagen
四十三。翻身二起	fan shen er qi	43. umdrehen, Schrittwechsel, im Sprung den rechten Fuß schlagen
四十四。左披身伏虎势	zuo pi shen fu hu shi	44. aus der Deckung den Tiger schlagen, links
四十五。右披身踢脚	you pi shen ti jiao	45. aus der Deckung Fußspitzenstoß, rechts
四十六。转身蹬脚	zhuan shen deng jiao	46. Körper drehen, Fersenstoß
四十七。上步左白蛇吐信	shang bu zuo bai she tu xin	47. Schritt nach vorn, die weiße Schlange zeigt ihr Signal, links
四十八。右白蛇吐信	you bai she tu xin	48. die weiße Schlange zeigt ihr Signal, rechts
四十九。上步搬拦捶	shang bu ban lan chui	49. vorwärtsgehen, parieren, Fauststoß nach vorn
五十。如封似闭	ru feng si bi	50. die Reihen schließen
五十一。右蹬脚	you deng jiao	51. rechter Fersenstoß
五十二。窝心捶(左势)	wo xin chui (zuo shi)	52. verdeckt die Faust gegen das Herz richten, links
五十三。左蹬脚	zuo deng jiao	53. linker Fersenstoß
五十四。窝心捶(右势)	wo xin chui (you shi)	54. verdeckt die Faust gegen das Herz richten, rechts
五十五。怀中抱月	Huai Zhong bao yue	55. Huai Zhong umarmt den Mond
五十六。左踢脚	zuo ti jiao	56. Fußspitzenstoß, links
五十七。转身右蹬脚	zhuan shen you deng jiao	57. Körper drehen, Fersenstoß rechts
五十八。上步搬拦捶	shang bu ban lan chui	58. vorwärtsgehen, parieren, Fauststoß nach vorn
五十九。如封似闭	ru fen si bi	59. die Reihen schließen
六十。抱虎推山	bao hu tui shan	60. Leopard und Tiger gehen zurück zum Berg
六十一。手挥琵琶势	shou hui pi pa shi	61. die Laute spielen
六十二。懒扎衣	lan za yi	62. lässig die Kleidung zubinden
六十三。斜单鞭	xie dan bian	63. einfache Peitsche, diagonal

第三段

3. Teil

六十四。野马分鬃	ye ma fen zong (3)	64. die Mähne des Pferdes teilen (3x)
六十五。手挥琵琶势	shou hui pi pa shi	65. die Laute spielen
六十六。懒扎衣	lan za yi	66. lässig die Kleidung zubinden.
六十七。单鞭	dan bian	67. einfache Peitsche
六十八。玉女穿梭	yu nü chuan suo (4x)	68. die schöne Dame schleudert das Webschiffchen
六十九。手挥琵琶势	shou hui pi pa shi	69. die Laute spielen
七十。懒扎衣	lan za yi	70. lässig die Kleidung zubinden
七十一。单鞭	dan bian	71. einfache Peitsche
七十二。云手	yun shou (3x)	72. Wolkenhände (3x)
七十三。单鞭	dan bian	73. einfache Peitsche
七十四。下势	xia shi	74. tiefe Peitsche
七十五。更鸡独立	geng ji du li	75. Hahn auf einem Bein im Wechsel (rechts/links)
七十六。倒撵猴一左	dao nian hou (1)	76. den Affen vertreiben (1), links
七十七。倒撵猴二右	dao nian hou (2)	77. den Affen vertreiben (2), rechts
七十八。倒撵猴三左	dao nian hou (3)	78. den Affen vertreiben (3), links
七十九。倒撵猴四右	dao nian hou (4)	79. den Affen vertreiben (4), rechts
八十。手挥琵琶势	shou hui pi pa shi	80. die Laute spielen
八十一。白鹤亮翅	bai he liang chi	81. der weiße Kranich breitet die Flügel aus
八十二。双峰贯耳	shuang feng guan er	82. mit beiden Fäusten auf die Ohren schlagen
八十三。左搂膝拗步	zuo lou xi ao bu	83. Kniestreifen nach links
八十四。手挥琵琶势	shou hui pi pa shi	84. die Laute spielen
八十五。按势	an shi	85. nach unten drücken
八十六。青龙出水	qing long chu shui	86. der blaue Drache streicht über das Wasser
八十七。翻身	fan shen	87. Körper wenden
八十八。三通背	san tong bei (3x)	88. wiederholend über den Rücken führen (3x)
八十九。单鞭	dan bian	89. einfache Peitsche
九十。云手	yun shou (3x)	90. Wolkenhände (3x)
九十一。单鞭	dan bian	91. einfache Peitsche
九十二。提手上势	shou shang shi	92. die Hände heben
九十三。高探马	gao tan ma	93. hoch zu Ross
九十四。对心掌	dui xin zhang	94. die Hand zum Herzen richten
九十五。转身十字摆莲	zhuan shen shi zi bai lian	95. Körper drehen, den Fuß kreuzen und schlagen
九十六。上步指挡捶	shang bu zhe dang chui	96. vorwärtsgehen, Faustschlag in den Schritt
九十七。回身肘	hui shen zhou	97. Körper drehen, Ellbogenstoß
九十八。上步懒扎衣	shang bu lan za yi	98. vorwärtsgehen, lässig die Kleidung zubinden
九十九。单鞭	dan bian	99. einfache Peitsche
一百。下势	xia shi	100. tiefe Peitsche
一百零一。上步七星	shang bu qi xing	101. Schritt vorwärts auf die 7 Sterne
一百零二。退步跨虎	tui bu kua hu	102. Schritt zurück, auf dem Tiger reiten
一百零三。转身摆莲脚	zhuan shen bai lian jiao	103. Körper drehen, auf den Lotos schlagen
一百零四。海底捞月	hai di lao yue	104. den Mond vom Meeresgrund holen
一百零五。弯弓射虎	wan gong she hu	105. den Bogen spannen, auf den Tiger zielen
一百零六。上步双抱捶	shang bu shuang bao chui	106. Schritt nach vorn, mit beiden Fäusten schlagen
一百零七。手挥琵琶势	shou hui pipa shi	107. die Laute spielen
一百零八。收势	shou shi	108. Abschluß