

武 式太极拳三十七式

Wu Stil Taiji 37er Kurzform (aus der traditionellen 108er Form)

起势		qi shi	Anfangsform
第一 式	左右懒扎衣	1. Zuo you lan cha yi	1. Lässig die Kleidung zubinden, nach links und rechts
第二 式	单鞭	2. Dan bian	2. Einfache Peitsche
第三 式	提手上势	3. Ti shou shang shi	3. Die Hände heben
第四 式	白鹤亮翅	4. Bai he liang chi	4. Der weiße Kranich breitet die Flügel aus
第五 式	左右搂膝拗步	5. Zuo you lou xi ao bu	5. Kniestreifen nach links und rechts
第六 式	上步搬拦捶	6. Shang bu ban chui	6. Im Vorwärtsschritt die Faust schwingen
第七 式	如封似闭	7. Ru feng si bi	7. Die Reihen schließen
第八 式	抱虎归山	8. Bao hu gui shan	8. Tiger umarmen, zurück zum Berg
第九 式	有于挥琵琶势	9. You yu hui pipa shi	9. Die Pipa spielen nach rechts
第十 式	有懒扎衣	10. You lan zha yi	10. Lässig die Kleidung zubinden, nach rechts
第十一 式	肘底看捶	11. Zhou di kan chui	11. Faust unter dem Ellbogen
第十二 式	左右倒撵猴	12. Zuo you dao nian hou	12. Den Affen vertreiben (Rückwärts laufen) links und rechts
第十三 式	按势	13. An shi	13. Mit Schwung stoßen
第十四 式	青龙出水	14. Qing long chu shui	14. Der blaue Drache entsteigt dem Wasser
第十五 式	翻身三通背	15. Fan shen san tong bei	15. Körper drehen – über den Rücken führen
第十六 式	云手	16. Yun show	16. Wolkenhände
第十七 式	左右高探马	17. Zuo you gao tan ma	17. Hoch zu Pferdemaße, links und rechts
第十八 式	左右分脚	18. Zuo you fen jiao	18. Nach links und rechts die Füße trennen (Fußspitzenstoß)
第十九 式	转身蹬脚	19. Zhuan shen deng jiao	19. Körper drehen, Fersenstoß
第二十 式	践步裁捶	20. Jian bu cai chui	20. Mit stampfendem Schritt die Faust schwingen
第二十一 式	翻身伏虎	21. Fan shen fu hu	21. Körper drehen und den Tiger schlagen
第二十二 式	左蹬脚	22. Zuo deng jiao	22. Fersenstoß nach links
第二十三 式	有伏虎	23. You fu hu	23. Den Tiger schlagen nach rechts
第二十四 式	怀中抱月	24. Huai zhong bao yue	24. Den Mond im Schoß umarmen
第二十五 式	进步指裆捶	25. Jin bu zhi dang chui	25. Im Vorwärtsschritt mit der Faust nach vorn schlagen
第二十六 式	左右更鸡独立	26. Zuo you geng ji du li	26. Nach links und rechts nach oben steigen (goldener Hahn)
第二十七 式	野马分鬃	27. Ye ma fen zong	27. Die Mähne des Wildpferdes teilen
第二十八 式	玉女穿梭	28. Yu nu chuan suo	28. Das Jademädchen führt die Webspindel hindurch
第二十九 式	双峰贯耳	29. Shuang feng guan er	29. Mit beiden Fäusten nach oben auf die Ohren schlagen
第三十 式	下势	30. Xia shi	30. Die Schlange steigt herab (tiefe Peitsche)
第三十一 式	上步七星	31. Shang bu qi xing	31. Schritt nach vorn auf die 7 Sterne
第三十二 式	退步跨虎	32. Tui bu kua hu	32. Schritt zurück, auf dem Tiger reiten
第三十三 式	转身摆莲脚	33. Zhuan shen bai lian jiao	33. Körper drehen, mit dem Fuß den Lotos schlagen
第三十四 式	海底捞月	34. Hai di lao yue	34. Den Mond vom Meeresgrund herausholen
第三十五 式	弯弓射虎	35. Wan gong she hu	35. Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen
第三十六 式	双抱捶	36. Shuang bao chui	36. Beide Fäuste ballen
第三十七 式	手挥琵琶势	37. Shou hui pipa shi	37. Die Pipa mit der Hand spielen
收势		Shou shi	Abschluß