杨班侯太极拳118式拳谱

Yang Ban Hou Tai Chi Chuan – Die 118 Bewegungsformen

中德文对照教学参考版 | Chinesisch-deutsche Unterrichtsfassung

说明：本文件按所提供的中文拳谱逐式对应翻译。部分传统拳式名称存在流派、传承或地方用语差异，德文译名以便于德国学员理解为原则；正式出版或认证使用前，建议由传承体系再次核定动作名称及技术含义。

式数 / Nr.	中文拳式	Deutsche Bezeichnung
1	起势	Eröffnungsbewegung
2	阴阳鱼	Yin-Yang-Symbol
3	揽雀尾	Den Spatz am Schwanz fassen
4	如封似闭	Wie Verschließen und Versiegeln
5	抱虎推山	Den Tiger umarmen und den Berg wegschieben
6	单鞭	Einzelne Peitsche
7	单鞭下势	Einzelne Peitsche – tiefe Stellung
8	提手上势	Hände heben
9	偎身靠	Nahkörperstoß
10	白鹤亮翅	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
11	搂膝打肚掌	Knie streifen und mit der Handfläche zum Bauch stoßen
12	手挥琵琶	Die Laute spielen
13	丁步十字手	Kreuzhände in der T-Stellung
14	海底针	Nadel auf dem Meeresboden
15	上步搬拦腿	Schritt vorwärts, abwehren, blockieren und treten
16	如封似闭	Wie Verschließen und Versiegeln
17	抱虎推山	Den Tiger umarmen und den Berg wegschieben
18	丁步十字手	Kreuzhände in der T-Stellung
19	转身三掌	Körperdrehung mit drei Handstößen
20	如封似闭	Wie Verschließen und Versiegeln
21	抱虎推山	Den Tiger umarmen und den Berg wegschieben
22	单鞭	Einzelne Peitsche
23	单鞭下势	Einzelne Peitsche – tiefe Stellung
24	搂膝打平锤	Knie streifen und horizontaler Faustst oß

式数 / Nr.	中文拳式	Deutsche Bezeichnung
25	退步肘底看锤	Zurücktreten und die Faust unter dem Ellbogen beobachten
26	倒撵猴	Den Affen vertreiben
27	接手打肚掌	Hand aufnehmen und mit der Handfläche zum Bauch stoßen
28	手挥琵琶	Die Laute spielen
29	白鹅亮翅	Die weiße Gans breitet ihre Flügel aus
30	搂膝打肚掌	Knie streifen und mit der Handfläche zum Bauch stoßen
31	手挥琵琶	Die Laute spielen
32	丁步叉手	Hände kreuzen in der T-Stellung
33	海底针	Nadel auf dem Meeresboden
34	扇通背	Den Rücken fächerförmig öffnen
35	青龙出水	Der grüne Drache taucht aus dem Wasser auf
36	凤凰单展翅	Der Phönix breitet einen Flügel aus
37	如封似闭	Wie Verschließen und Versiegeln
38	抱虎推山	Den Tiger umarmen und den Berg wegschieben
39	单鞭	Einzelne Peitsche
40	云手	Wolkenhände
41	单鞭	Einzelne Peitsche
42	高探马	Das hohe Pferd beobachten
43	扇通背	Den Rücken fächerförmig öffnen
44	十字手	Kreuzhände
45	右分脚	Rechter Fußtritt zur Seite
46	转身十字手	Körperdrehung mit Kreuzhänden
47	左分脚（脚尖向前）	Linker Fußtritt nach vorn
48	左正蹬脚	Linker gerader Fußstoß
49	野马分鬃	Die Mähne des Wildpferdes teilen
50	上步载锤	Schritt vorwärts mit sinkendem Faustst oß
51	转身捧锤	Körperdrehung mit erhobener Faust
52	勾手推掌（擒拿）	Hakenhand und Handflächenstoß (Greif- und Kontrolltechnik)
53	丁步十字手（伏虎式）	Kreuzhände in der T-Stellung (Tigerbezwinger-Form)
54	闪步踢脚	Ausweichschritt mit Fußtritt

式数 / Nr.	中文拳式	Deutsche Bezeichnung
55	指挡锤	Faustst oß mit Fingerabwehr
56	右蹬脚	Rechter gerader Fußstoß
57	左蹬脚	Linker gerader Fußstoß
58	转身蹬脚	Drehung mit geradem Fußstoß
59	上步搬拦锤	Schritt vorwärts mit Abwehr-, Block- und Fausttechnik
60	如封似闭	Wie Verschließen und Versiegeln
61	抱虎推山	Den Tiger umarmen und den Berg wegschieben
62	转身双按手	Körperdrehung mit beidseitigem Drücken
63	如封似闭	Wie Verschließen und Versiegeln
64	抱虎推山	Den Tiger umarmen und den Berg wegschieben
65	斜单鞭	Diagonale einzelne Peitsche
66	白鹤亮翅	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
67	上步吊手	Schritt vorwärts mit hängender Hand
68	磨肘锤	Ellbogenreibender Faustst oß
69	上步如封似闭	Schritt vorwärts – wie Verschließen und Versiegeln
70	抱虎推山	Den Tiger umarmen und den Berg wegschieben
71	单鞭	Einzelne Peitsche
72	叉手	Hände kreuzen
73	上步玉女穿梭（左）	Schritt vorwärts – Die Weberin wirft das Weberschiffchen (links)
74	叉手	Hände kreuzen
75	玉女穿梭（右）	Die Weberin wirft das Weberschiffchen (rechts)
76	挑手推掌	Hand heben und Handflächenstoß
77	单鞭	Einzelne Peitsche
78	云手	Wolkenhände
79	单鞭	Einzelne Peitsche
80	单鞭下势	Einzelne Peitsche – tiefe Stellung
81	金鸡独立	Der goldene Hahn steht auf einem Bein
82	倒撵猴	Den Affen vertreiben
83	提手接手	Hände heben und die Hand aufnehmen

式数 / Nr.	中文拳式	Deutsche Bezeichnung
84	退肘推掌	Ellbogen zurückziehen und Handflächenstoß
85	白鹤亮翅	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
86	上步打肚掌	Schritt vorwärts und Handflächenstoß zum Bauch
87	手挥琵琶	Die Laute spielen
88	十字手	Kreuzhände
89	海底针	Nadel auf dem Meeresboden
90	扇通背	Den Rücken fächerförmig öffnen
91	青龙出水	Der grüne Drache taucht aus dem Wasser auf
92	凤凰双展翅	Der Phönix breitet beide Flügel aus
93	如封似闭	Wie Verschließen und Versiegeln
94	抱虎推山	Den Tiger umarmen und den Berg wegschieben
95	单鞭	Einzelne Peitsche
96	云手	Wolkenhände
97	单鞭	Einzelne Peitsche
98	高探马	Das hohe Pferd beobachten
99	叉手	Hände kreuzen
100	转身摆莲	Körperdrehung mit Lotusfußtritt
101	撩手打锤	Hand anheben und Faustst oß
102	上步如封似闭	Schritt vorwärts – wie Verschließen und Versiegeln
103	抱虎推山	Den Tiger umarmen und den Berg wegschieben
104	单鞭	Einzelne Peitsche
105	上步七星锤	Schritt vorwärts mit Sieben-Sterne-Faust
106	退步跨虎	Zurücktreten und den Tiger überspringen
107	转身摆莲	Körperdrehung mit Lotusfußtritt
108	上步勾手推掌	Schritt vorwärts mit Hakenhand und Handflächenstoß
109	上步退肘打掌	Schritt vorwärts, Ellbogen zurückziehen und Handstoß
110	如封似闭	Wie Verschließen und Versiegeln
111	抱虎推山	Den Tiger umarmen und den Berg wegschieben
112	单鞭	Einzelne Peitsche

式数 / Nr.	中文拳式	Deutsche Bezeichnung
113	单鞭下势	Einzelne Peitsche – tiefe Stellung
114	大云手	Große Wolkenhände
115	退步跨虎	Zurücktreten und den Tiger überspringen
116	转身摆莲	Körperdrehung mit Lotusfußtritt
117	弯弓射虎	Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen
118	合太极	Abschluss – Rückkehr zur Einheit des Taiji

术语提示 / Hinweis zu den Fachbegriffen

“单鞭”暂译为 „Einzelne Peitsche“；“云手”译为 „Wolkenhände“；“揽雀尾”采用传统意象译法 „Den Spatz am Schwanz fassen“。这些译法用于教学沟通，不代表对动作技术细节的唯一解释。