

## Tai'Chi - Grundform

### Teil 3, Mensch

Figuren 66- 119, Details:

- 66 Den Tiger umarmen
- 67 Lui - Jai - On
- 68 Yin Yang Fisch
- 69 Diagonale Peitsche
- 70 Wildpferd
- 71 Drehung und Peng nach O
- 72 Lui - Jai - On
- 73 Yin Yang Fisch
- 74 Peitsche
- 75 Fair Lady
- 76 Drehung und Peng nach O
- 77 Lui - Jai - On
- 78 Yin Yang Fisch
- 79 Peitsche
- 80 3 Wolken
- 81 Peitsche
- 82 Schlange
- 83 Goldener Fasan
- 84 3 Affen
- 85 Flug in die Diagonale
- 86 Hände heben
- 87 Lui
- 88 Ellenbogenstoss
- 89 Kranich
- 90 Kniestreifen links
- 91 Nadel
- 92 Fächer

- 93 Drehung und Faustschlag
- 94 Kinnhacken
- 95 Pan - lan - chui
- 96 Schritt nach vorn und Flug in die Diagonale
- 97 Peng nach O
- 98 Lui - Jai - On
- 99 Yin Yang Fisch
- 100 Peitsche
- 101 2 Wolken
- 102 Peitsche
- 103 Das Pferd locken
- 104 Drehung und Kick mit rechter Ferse
- 105 Kniestreifen links und tiefer Box nach vorn
- 106 Schritt nach vorn und Flug in die Diagonale
- 107 Peng nach O
- 108 Lui - Jai - On
- 109 Yin Yang Fisch
- 110 Peitsche
- 111 Schlange
- 112 Sieben Sterne bilden
- 113 Auf dem Tiger reiten
- 114 Drehung und Lotos-Kick
- 115 Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen
- 116 Pan - lan - chui
- 117 Türe öffnen und schliessen
- 118 Hände kreuzen
- 119 Zum Anfang zurück

Ende Teil 3

Ende Grundform

## Tai'Chi - Grundform

### Teil 3, Mensch

Zeichen und Abkürzungen:

- / Gleichzeitig, kurz verzögert
- ; Nacheinander, darauf folgend
- TT Tiantien (Manipura Chakra, Sonnen Geflecht)
- B Blick
- HF Handfläche
- LH linke Hand
- RH rechte Hand
- F Finger
- LF linker Fuss
- RF rechter Fuss
- FS Fuss-Spitze
- N Richtung Nord
- S Richtung Süd
- O Richtung Ost
- W Richtung West
- NO Richtung Nord-Ost
- NW Richtung Nord-West
- SO Richtung Süd-Ost
- SW Richtung Süd-West
- FL Hand Position „Fair Lady“
- h horizontal, waagrecht