

Tai'Chi - Schwertform

Teil 1, Der Unsterbliche weist den Weg

Figuren 1- 24, Übersicht:

Vorbereitung

Anfang

- 1 Der Unsterbliche weist den Weg
- 2 Drei Ringe umgeben den Mond
- 3 Der grosse Bär
- 4 Die Schwalbe holt einen Schnabel voll Wasser
- 5 Links und rechts fegen
- 6 Der kleine Bär
- 7 Die Schwalbe fliegt zum Nest
- 8 Die flinke Katze fängt die Maus
- 9 Der Phönix hebt den Kopf
- 10 Die Wespe fliegt ins hohe Eck
- 11 Der Phönix breitet den rechten Flügel aus
- 12 Noch ein kleiner Bär
- 13 Der Phönix breitet den linken Flügel aus
- 14 Auf Fische warten
- 15 Der gelbe Drache bewegt sich vorwärts
- 16 Ein Vogel sucht einen Schlafplatz im Wald
- 17 Der schwarze Drache schlägt mit dem Schwanz
- 18 Der grüne Drache steigt aus dem Meer
- 19 Der Wind dreht die Lotosblätter
- 20 Der Löwe schüttelt den Kopf
- 21 Der Tiger schaut
- 22 Ein Wildpferd springt über die Schlucht
- 23 Das Pferd zügeln
- 24 Kompassnadel

Ende 1. Teil

Fortsetzung 2. Teil: Die Sternschnuppe jagt den Mond

Tai'Chi - Schwertform

Teil 1, Der Unsterbliche weist den Weg

Zeichen und Abkürzungen:

- / Gleichzeitig, kurz verzögert
- ; Nacheinander, darauf folgend
- TT Tantien (Manipura Chakra, Sonnen Geflecht)
- B Blick
- HF Handfläche
- LH linke Hand
- LF linker Fuss
- RF rechter Fuss
- FS Fuss-Spitze
- SS Schwert-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
- Kf Klinge flach oder Breitseite
- Kv Klinge senkrecht oder schneidend
- FL Hand Position „Fair Lady“
- h horizontal, waagrecht