

# TAIJI-DAO

## 19er Form

- |  |                        |
|--|------------------------|
| 1. Vorbereitungsstellung                           | Yu bei shi             |
| 2. Buddhas Wächter tritt aus dem Tempel            | Jin gang chu miao      |
| 3. Den Mantel befestigen                           | Lan zhayi              |
| 4. Zweifacher Vorwärtsschritt und schräge Stellung | Shan bu xie xing       |
| 5. Dreifacher Vorwärtsschritt                      | Shang san bu           |
| 6. Die Hand verdeckt Arm und Faust links           | Zou yan shou hong quan |
| 7. Mit beiden Händen schieben                      | Shuang tui shou        |
| 8. Rückwärtsschreiten und die Arme einrollen       | Dao juan hong          |
| 9. Den Rücken schnell drehen                       | Shan ton bei           |
| 10. Die Hand verdeckt Arm und Faust rechts         | You yan shou hong quan |
| 11. Sechsmal versiegeln und viermal verschließen   | Liu feng si bi         |
| 12. Kreisende Hände                                | Yun shou               |
| 13. Hoch in die Richtung des Pferdes strecken      | Gao tan ma             |
| 14. Fersenstoß rechts                              | You deng yi gen        |
| 15. Fersenstoß links                               | You deng yi gen        |
| 16. Die Mähne des Pferdes teilen links und rechts  | Ye ma fen zong         |
| 17. Die Dame wirft das Weberschiffchen             | Yu nu chuan suo        |
| 18. Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel         | Jin gang dao zhui      |
| 19. Schlussstellung                                | Shou shi               |