

四十二式太極拳套路Taijiquan 42er Form

1. 太極拳起勢 Taijiquan Qishi - Beginn
2. 右攬左棚 You Lan Zuo Peng – Rechts fassen, links Peng
3. 左攬右棚 Zuo Lan You Peng – Links fassen, rechts Peng
4. 左履右擠 Zuo Lü You Ji – Links nachgeben, rechts Ji
5. 盤肘雙按 Pan Zhou Shuang An, mit den Ellbogen kreisen und doppeltes Stoßen
6. 左列右履 Zuo Lie You Lü – Links Lie, rechts nachgeben
7. 右靠單鞭 You Kao Dan Bian – rechts Kao, einfache Peitsche
8. 提手上勢 Ti Shou Shang Shi – die Hand heben
9. 白鶴亮翅 Bai He Liang Chi – der weiße Kranich spreizt seine Flügel
10. 左右擽膝拗步 Zuo You Lou Xi Ao Bu – links und rechts das Knie streifen
11. 手揮琵琶 Shou Hui Pipa – Pipa spielen
12. 進步搬攔捶 Jin Bu Ban Lan Chui – Schritt und gerader Fauststoß
13. 翻身斜飛勢 Fan Shen Xie Fei Shi – Körper wenden und schräges Fliegen
14. 左轉斜單鞭 Zuo Zhuan Xie Dan Bian – nach links drehen und schräge Peitsche
15. 肘底捶 Zhou Di Chui – Faust unter dem Ellenbogen
16. 倒撐猴 Dao Nian Hou – den Affen abwehren
17. 海底針 Hai Di Zhen – die Nadel in den Meeresgrund stecken
18. 扇通臂 Shan Tong Bei – den Fächer hinter dem Rücken öffnen
19. 撇身捶 Pi Shen Chui - Rückfaustschlag
20. 進步栽捶 Jin Bu Zai Chui – Schritt und Niederschlag
21. 白蛇吐信 Bai She Tu Xin – die weiße Schlange speit Gift
22. 雲手 Yun Shou - Wolkenhände
23. 高探馬 Gao Tan Ma - Vom Pferd oben aus die Umgebung erkunden
24. 右蹬腳 You Deng Jiao – rechts Fersentritt
25. 雙風貫耳左分腳 Shuang Feng Guang Er Zuo Fen Jiao - Doppelter Wind durchdringt die Ohren Spaltender Tritt links
26. 轉身右踢腳 Zhuan Shen You Ti Jiao – Körper drehen und rechter Fußschwung
27. 倒插步左右打虎 Dao Cha Bu Zuo You Da Hu – Stehschritt, links und rechts den Tiger schlagen
28. 轉身野馬分鬃 Zhuan Shen Ye Ma Fen Cong – Körper drehen und die Mähne des Wildpferdes teilen
29. 玉女穿梭 Yu Nü Chuan Suo – das Jademädchen beim Weben
30. 單鞭下勢 Dan Bian Xia Shi – einfache Peitsche und nach unten gleiten
31. 右金雞獨立 Jin Ji Du Li – goldener Hahn auf einem Bein
32. 轉身十字腿 Zhuan Shen Shi Zi Tui – Körper wenden, gekreuzte Hände und Tritt
33. 擽膝指裆捶 Lou Xi Zhi Dang Chui - Das Knie streifen und Schlag in den Schritt
34. 上步右穿掌 Shang Bu You Chuan Zhang – Schritt und rechte Handfläche wenden

35. 蛇身下勢 She Shen Xia Shi – die herabgleitende Schlange
36. 上步七星 Shang Bu Qi Xing – Schritt zu den 7 Sternen
37. 退步跨虎 Tui Bu Kua Hu - Schritt zurück und den Tiger reiten
38. 轉身擺蓮 Zhuan Shen Bai Lian – Drehung und Lotoschwung
39. 彎弓射虎 Wan Gong She Hu - Den Bogen spannen und auf den Tiger schießen
40. 卸步搬攔捶 Xie Bu Ban Lan Chui – schräger Schritt und gerader Fauststoß
41. 如封似閉 Ru Feng Si Bi – Abstreifen und Stoßen
42. 抱虎歸山十字手合太極 Bao Hu Gui Shan Shi Zi Shou He Taiji – den Tiger umarmen, zum Berg zurückkehren und die gekreuzten Arme vereinigen das Taiji