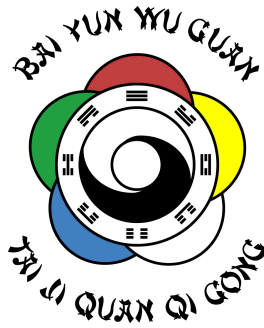


Traditioneller Yang-Stil



vom Ursprungsort

Kurse seit 1994

## Shisanshi

### Die 13 Grundbewegungen des Taijiquan

Die 13 Grundbewegungen sind die Basis der Formlehre des Tai Ji Quan und massgebend für die Korrektheit der Ausführung. Daher müssen alle Tai Ji Quan-Übende in China diese Grundbewegungen sehr gründlich erlernen.

Die 13 Grundbewegungen bestehen aus fünf Schrittararten bzw. Positionen (Wubu) und acht Handbewegungen (Bamen oder Bafa).

Die fünf Schrittararten sind *Jin* (vorwärtsgehen), *Tui* (rückwärts gehen), *Zuogu* (nach links schauen bzw. bewegen), *Youpan* (nach rechts schauen bzw. bewegen) und *Ding* (in der Mitte zentrieren).

Die acht Handbewegungen werden in vier gerade Bewegungen *Peng* (Abwehren), *Lu* (Ziehen), *Ji* (Drängen) und *An* (Drücken) und vier schräge Bewegungen *Cai* (Entwurzeln), *Lie* (Spalten), *Zhou* (Ellenbogenstoss) und *Kao* (Schulterstoss) eingeteilt.



Schweizerisches Yongnian Yang-Stil Taijiquan Zentrum

Ausbildungs- und Kompetenzzentrum für den traditionellen Yang-Stil vom Ursprungsort

Sinslerstrasse 12, 6330 Cham Telefon / Fax (0041) 041 750 05 77

E-Mail: info@tjq.ch / www.tjq.ch