

Yang-Form Teil 1



Ausgangsstellung: Füße zusammen, Arme seitlich locker hängen lassen,

1 Beginn: Unterarme heben, Schritt nach rechts, Grundstellung: Füße parallel schulterbreit, Daumen an die Hüften, Finger zeigen nach vorne

2 Hände heben: Finger zu Boden drehen, Hände heben bis auf Schulterhöhe dann Hände aufstellen, Hände senken, Grundstellung

3 Scheibenwischer: Hände erst nach rechts, dann nach links oben, rechter Daumen zeigt auf das Brustbein, linke Handfläche in die Diagonale oben

4 Den großen Vogel beim Schwanz packen: rechten Fuß 45° nach rechts, Gewicht auf rechts, linke Hand unter die rechte

5 Pang links: Linke Hand drehen (kleiner Ball) Schritt mit links, linke Hand nach vorn oben, Handfläche zeigt zum Körper, rechte Hand nach vorne unten, Handfläche zum Boden, Gewicht links

6 Doppel-Pang: Rechte Hand unter die linke, Handflächen zueinander drehen (großen Ball), rechte Ferse heben, Nabel 90° nach rechts drehen, rechten Fuß aufsetzen, Gewicht auf rechts, rechte Hand kommt vor (Ball halten), linken Fuß 45° nach vorne eindrehen

7 Leu: Ball drehen, linke Hand unten, Gewicht auf links, Ball Richtung linkes Knie, Ball drehen, rechte Hand vorne

8 Chai: Handflächen aufeinander, linke schiebt die rechte nach vorne, Gewicht auf rechts

9 Zurückrollen: Hände lösen, Gewicht auf links, Hände zum Körper bewegen bis die Daumen die Lungenpunkte berühren

10 On: Hände aufstellen, Ellenbogen tief, „Ball nach vorne schieben“, Gewicht rechts

11 Yin-Yang-Fisch: 1. Gewicht auf links, linken Arm einklappen (Fingerkuppen der linken Hand zeigen in die rechte Ellenbeuge) 2. Nabel 90° nach links drehen, rechten Fuß 90° nach links mitnehmen, dabei Hände wechseln, 3. Gewicht auf rechts, 4. Hände wechseln

12 Peitsche: Rechte Hand bildet Vogelkopf, linke Handfläche zum Gesicht drehen, linken Fuß an den rechten stellen, Nabel 90° nach links drehen, breiter Schritt mit links, linke Hand: „halber On“, Gewicht links

13 Hände heben: Linken Fuß 45° nach rechts, Nabel 90° nach rechts, rechten Fuß auf die Ferse, Vogelkopf auflösen, Hände zeigen nach vorne oben, linke Handfläche zeigt auf rechte Ellbeuge

14 Leu: Hände drehen, linke Hand nach unten (Ball halten), Ball senken, Hände drehen, rechte nach vorne

15 Ellbogenstoß: Schritt mit rechts, rechter Ellbogen vor, linker Daumen an der rechten Ellbeuge, Gewicht rechts

16 Pang rechts: Hände auseinander ziehen, rechte nach vorne oben, Handfläche zeigt zum Körper, linke nach vorne unten, Handfläche zeigt zum Boden

17 Übergang zum Kranich: Rechten Fuß 10° nach links, Nabel 90° nach links, linken Fuß auf dem Ballen aufsetzen, Hände seitlich ausbreiten, rechte Handfläche nach außen, linke zum Boden

18 Ball halten: Rechte Hand drehen und senken, linke Hand über die rechte (großen Ball halten), rechte Hand ausschwingen

19 Kniestreifen links: Schritt mit links, Knie (des Gegners) mit der linken Hand streifen, Handfläche parallel zum Boden, Finger zeigen nach vorne, „halber“ On mit rechts, Gewicht auf links

20 Übergang zur Gitarre: Rechten Fuß ranziehen, an der selben Stelle wieder aufsetzen, Gewicht zurück auf rechts, linken Fuß auf die Ferse, Hände nach vorne oben, rechte Handfläche zeigt auf linke Ellbeuge, Fingerkuppen nach vorne oben

21 Ball halten rechts: Wie 18, Ausschwingen, Schritt mit links, 22 Kniestreifen links: wie 19, linken Fuß 45° ausdrehen, linke Hand drehen

23 Ball halten links: Ausschwingen, Schritt mit rechts, 24 Kniestreifen rechts: (rechte Hand streift das Knie, die linke macht einen „halben On“) rechten Fuß 45° ausdrehen, rechte Hand drehen

25 Ball halten rechts: Wie 18, Ausschwingen, Schritt mit links 26 Kniestreifen links: wie 19 27 Übergang zur 2. Gitarre: wie 20

28 Ball halten rechts: Wie 18, Ausschwingen, Schritt mit links, 29 Kniestreifen links: wie 19

30 Pan Lan Chue: Linken Fuß 45° ausdrehen, linke Hand drehen, rechte Hand zur (lockeren) Faust, rechte Hand nach links unten führen (linker Mittelfinger zeigt auf rechten Mittelfingerknöchel), beide Arme ausschwingen, Hände auf gleicher Höhe, rechten Fuß ranziehen, schräg nach vorne aufsetzen, Rückfaust mit rechts, „halber On“ mit links, Gewicht rechts, rechte Faust an rechte Hüfte

31 Fauststoß: Linken Fuß vor den rechten, Schritt mit links, Fauststoß rechts, linke Handfläche zeigt nach vorn, Daumen berührt rechte Ellbeuge

32 Tür öffnen, Tür Schließen: Linkes Handgelenk unter rechten Ellenbogen, Handflächen nach oben drehen, rechte Hand über das linke Handgelenk nach hinten unten führen bis Handkante an der rechten Hüfte liegt, Gewicht dabei auf rechts verlagern, linkes „Tigermaul“ geht dabei nach vorne, dann Ausschwingen mit rechts, Handflächen nach vorne drehen

33 On: Wie 10, Gewicht auf links, zurück auf rechts, den „On“ 90° nach rechts drehen, linken Fuß 90° mitnehmen, Gewicht auf links, rechten Fuß parallel aufsetzen, Gewicht auf beide Beine, Hände senken, „reinschaufeln“

34 Hände kreuzen: Handgelenke kreuzen vor dem Gesicht, leicht in die Knie gehen,

35 Schluß: Handflächen zu Boden drehen, Hände senken, Grundstellung, rechten Fuß ranziehen, Arme seitlich hängen lassen, Handflächen auf das Dan Tien legen und kurz darauf konzentrieren