

# Taiji Quan – Yang Stil Form „108“ nach Yang Chengfu (YCF)

## Erstes Drittel:

Vorbereitung, Grundstellung	(N)
Arme heben	(N)
Block und Angriff rechts und links	(N)
Block nach rechts	(NO)
Peng (einfach), Bogenschritt,	(N)
Block nach links	(NO)
Den Vogelschwanz fassen: Peng (doppelt), Lü, Jie, An, Bogenschritt	(O)
Zurückführen und Fingerspitzenstoß	(O)
Fische im Achter	(NO)
Einzelne Peitsche, Bogenschritt schmal	(W)
Die Hände heben, leerer Schritt auf Ferse	(N)
Lü und Schulterstoß, Bogenschritt	(N)
Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus, leerer Schritt auf Ballen	(W)
Vorwärtsgehend das Knie streifen, Bogenschritt	(W)
Die Laute spielen, leerer Schritt	(W)
Vorwärtsgehend das Knie streifen, Bogenschritt, 3x	(W)
Die Laute spielen, leerer Schritt auf Ferse	(W)
Vorwärtsgehend das Knie streifen, Bogenschritt	(W)
Schritt, nach unten abwehren, Block und Fauststoß, gekreuzter Schritt und Bogenschritt	(W)
Dicht verschließen	(W)
Hände überkreuzen, Grundstellung	(N)
Ende des ersten Drittels	

## Zweites Drittel:

Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren, Bogenschritt	(SO)
Den Vogelschwanz fassen: Lü, Jie, An, Bogenschritt	(SO)
Zurückführen und Fingerspitzenstoß	(SO)
Fische im Achter	(O)
Stoß, schmaler Bogenschritt	(NW)
Faust unter dem Ellbogen, leerer Schritt auf Ferse	(W)
Rückwärts gehend den Affen jagen (5x), Bogenschritt	(W)
Die Mähne des Pferdes teilen, Bogenschritt	(NO)
Die Hände heben, leerer Schritt	(N)
Lü und Schulterstoß, Bogenschritt	(N)
Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus, leerer Schritt auf Ballen	(W)
Vorwärts gehend das Knie streifen, Bogenschritt	(W)
Die Nadel von Meeresgrund, leerer Schritt	(W)
Fächer im Rücken, schmaler Bogenschritt	(W)
Den Körper drehen und mit der Faust schlagen, Bogenschritt	(O)
Schritt, nach unten abwehren, Block und Fauststoß, gekreuzter Schritt und Bogenschritt	(O)
Peng (einfach), Bogenschritt	(NO)
Block nach links	(NO)
Den Vogelschwanz fassen: Peng (doppelt), Lü, Jie, An, Bogenschritt	(O)
Zurückführen und Fingerspitzenstoß	(O)
Fische im Achter	(NO)
Einzelne Peitsche, Bogenschritt schmal	(W)
Wolkenhände (4x)	(W)
Einzelne Peitsche, Bogenschritt schmal	(W)
Den Himmel heben	(W)
Auf hohem Pferd erkunden, leerer Schritt auf Ballen	(W)

## Taiji Quan – Yang Stil Form „108“ nach Yang Chengfu (YCF)

Den Bogen spannen, Bogenschritt	(NW)
Mit dem rechten Bein trennen (Kick mit Außenrist)	(NW)
Den Bogen spannen, Bogenschritt	(SW)
Mit dem rechten Bein trennen (Kick mit Außenrist)	(SW)
Den Körper drehen und Fußstoß mit linker Ferse	(O)
Vorwärts gehend das Knie streifen (2x), Bogenschritt	(O)
Schritt nach vorn und Fauststoß nach unten, Bogenschritt	(O)
Den Körper drehen und mit der Faust schlagen, Bogenschritt	(W)
Schritt, nach unten abwehren, Block und Fauststoß, gekreuzter Schritt und Bogenschritt	(W)
Peng (einfach), Bogenschritt	(SW)
Fußstoß mit rechter Ferse	(NW)
Nach rechts stoßen, Grundstellung	(NW)
Den Tiger schlagen links, Bogenschritt	(S)
Den Tiger schlagen rechts, Bogenschritt	(W)
Drehen und Phönix Fauststoß, Bogenschritt	(S)
Fußstoß mit rechter Ferse	(W)
Die Ohren mit den Fäusten schlagen	(NW)
Fußstoß mit linker Ferse	(W)
Den Körper drehen und Fußstoß mit rechter Ferse	(NW)
Schritt, Block und Fauststoß, Bogenschritt	(W)
Dicht verschließen	(W)
Hände überkreuzen, Grundstellung	(N)
Ende des zweiten Drittels	

### Drittes Drittel:

Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren, Bogenschritt	(SO)
Den Vogelschwanz fassen: Lü, Jie, An, Bogenschritt	(SO)
Zurückführen und Fingerspitzenstoß	(SO)
Fische im Achter	(O)
Einzelne Peitsche, diagonal, schmaler Bogenschritt	(NW)
Diagonales Fliegen, rechts, Bogenschritt	(SO)
Diagonales Fliegen, links, Bogenschritt	(NO)
Diagonales Fliegen, rechts, Bogenschritt	(SO)
Block links	(SO)
Peng (einfach), Bogenschritt,	(N)
Block nach links	(NO)
Den Vogelschwanz fassen: Peng (doppelt), Lü, Jie, An, Bogenschritt	(O)
Zurückführen und Fingerspitzenstoß	(O)
Fische im Achter	(NO)
Einzelne Peitsche, schmaler Bogenschritt	(W)
Schöne Dame am Webstuhl, links, Bogenschritt	(NO)
Schöne Dame am Webstuhl, rechts, Bogenschritt	(NW)
Schöne Dame am Webstuhl, links, Bogenschritt	(SW)
Schöne Dame am Webstuhl, rechts, Bogenschritt	(SO)
Block links	(SO)
Peng (einfach), Bogenschritt,	(N)
Block nach links	(NO)
Den Vogelschwanz fassen: Peng (doppelt), Lü, Jie, An, Bogenschritt	(O)
Zurückführen und Fingerspitzenstoß	(O)
Fische im Achter	(NO)
Einzelne Peitsche, schmaler Bogenschritt	(W)
Wolkenhände (4x)	(W)

## Taiji Quan – Yang Stil Form „108“ nach Yang Chengfu (YCF)

Einzelne Peitsche, Bogenschritt schmal	(W)
Die Schlange kriecht nieder	(W)
Der goldene Hahn steht auf einem Bein, rechts	(W)
Der goldene Hahn steht auf einem Bein, links	(W)
Rückwärts gehend den Affen jagen (3x), Bogenschritt	(W)
Die Mähne des Pferdes teilen, Bogenschritt	(NO)
Die Hände heben, leerer Schritt	(N)
Lü und Schulterstoß, Bogenschritt	(N)
Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus, leerer Schritt auf Ballen	(W)
Vorwärts gehend das Knie streifen, Bogenschritt	(W)
Die Nadel von Meeresgrund, leerer Schritt auf Ballen	(W)
Fächer im Rücken, schmaler Bogenschritt	(W)
Den Körper drehen, die weiße Schlange zeigt die Zunge, Bogenschritt	(O)
Schritt, nach unten abwehren, Block und Fauststoß, gekreuzter Schritt und Bogenschritt	(O)
Peng (einfach), Bogenschritt	(NO)
Block nach links	(NO)
Den Vogelschwanz fassen: Peng (doppelt), Lü, Jie, An, Bogenschritt	(O)
Zurückführen und Fingerspitzenstoß	(O)
Fische im Achter	(NO)
Einzelne Peitsche, Bogenschritt schmal	(W)
Wolkenhände (4x)	(W)
Einzelne Peitsche, Bogenschritt schmal	(W)
Den Himmel heben	(W)
Auf hohem Pferd erkunden, leerer Schritt auf Ballen	(W)
Das Pferdemaul begutachten, Fingerstoß, Bogenschritt	(W)
Den Körper drehen und Fußstoß mit rechter Ferse	(O)
Schritt nach vorn und tiefer Fauststoß, Bogenschritt	(O)
Peng (einfach)	(NO)
Block nach links	(NO)
Den Vogelschwanz fassen: Peng (doppelt), Lü, Jie, An, Bogenschritt	(O)
Zurückführen und Fingerspitzenstoß	(O)
Fische im Achter	(NO)
Einzelne Peitsche, Bogenschritt schmal	(W)
Die Schlange kriecht nieder	(W)
Schritt vorwärts und die sieben Sterne, leerer Schritt auf Ballen	(W)
Schritt zurück und den Tiger reiten, leerer Schritt auf Ballen	(W)
Den Körper drehen und Lotuskick	(NW)
Phönix Fauststoß, Bogenschritt	(NW)
Der Bogenschütze erlegt den Tiger	(SW)
Schritt, Block und Fauststoß, Bogenschritt	(W)
Dicht verschließen	(W)
Hände überkreuzen, Grundstellung	(N)
Ende des dritten Drittels und der Form	

Quelle: Erle Montaigne