



Tai Chi School "De Witte Wolken"



Tai Chi Chuan : Yang Stijl

Korte vorm: 37 bewegingen

Taught by Master **Patrick Kelly**

*Student of Grand Master **Huang Xingxian***

*Student of **GM Zheng Manqing.***

Bewegingen in Detail

Deel 1



Tai Chi School "De Witte Wolken"
p/a Patrick Deneckere
Burg. J. Cardonstraat 16
9070 Destelbergen

Tel: -- 32(0)9/232.16.82

Website: www.dewittewolken.be

E-mail : patrick.deneckere@skynet.be



Tai Chi School "De Witte Wolken"



Tai Chi Chuan : Yang Stijl

Korte vorm: 37 bewegingen

Taught by Master Patrick Kelly

Student of Grand Master Huang Xingxian

Student of GM Zheng Manqing

Eerste deel:

1 Yu-pei Shih.

Voorbereiding - *Begin pas, openen.*

Preparatory movement.

✓ *Contractie fase.*

- Ga in de beginhouding staan, gezicht naar het **noorden**, hielen tegen elkaar en voeten maken een hoek van 90°. (Yapu)
- Knieën lichtjes gebogen. Duw de voeten in de grond en adem in.

✓ *Ontspanning – stretching fase.*

- Laat je gewicht gelijkmatig zinken in R-voet. Aslijn bewaren!
- L-voet komt los van de grond (rust op de teen) en draai de voet 45°, voet wijst recht naar het noorden.
- Uitstappen met L-voet tot schouderbreedte. (eerst hiel plaatsen dan voet) Voet blijft naar het noorden gericht.
- Laat de L-voet goed contact maken met de aarde.

✓ *Contractie fase.*

- Duw de R-voet in de grond.
- Verplaats je aslijn naar links, breng je gewicht in je L-been, maak contact met je L-voet en draai je centrum 30° naar het oosten (naar rechts) en je R-voet ligt ontspannen op de grond.

✓ *Ontspanning – stretching fase.*

- Zink langzaam in je L-been.
- Draai je centrum (tantien) 30° terug naar het noorden (links) terwijl de R-voet draait op de hiel en volledig naar het noorden wijst.
- Gelijktijdig gewicht verdelen over beide voeten.
- Voeten staan nu parallel op schouder breedte en wijzen naar het noorden. gewichtsverdeling: 50/50.
- Armen hangen ontspannen naast je lichaam, handpalmen naar achter gedraaid. (basishouding)



Tai Chi School "De Witte Wolken"



2 Ch'i Shih.

Begin van de Tai Chi.

Raise the Ch'i.

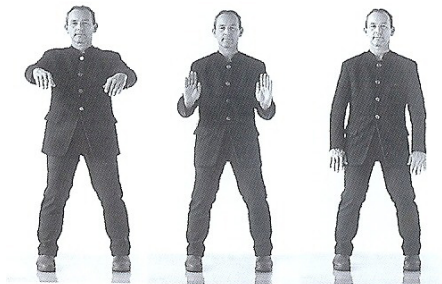
✓ ***Contractie fase.***

- Open je schouder gewricht, handpalmen wijzen naar achter.
- Duw beide voeten in de grond.
- Til de armen langzaam voorwaarts op tot schouderhoogte (alsof je polsen via een touwtje opgetrokken worden)

✓ ***Ontspanning – stretching fase.***

- Ontspan je schouders en ellebogen (handen komen naar je lichaam toe)
- Laat je polsen en handen zinken.
- Je komt terug in de basishouding.

Denk aan het Yin-Yang symbool bij het uitvoeren van deze beweging.



3 Lan Ch'iao Wei, P'eng, Tso.

Draag de arend - of -

Grijp de staart van de vogel, afweer links.

Ward off left.

Deze beweging bestaat uit twee bewegingen: neem de bal en draag de arend.

a) *Neem de bal*

✓ ***Contractie fase.***

- Maak contact met je R-voet en duw R-voet in de grond.
- Draai je centrum 90° naar rechts, naar het oosten, draai mee op L-hiel. Breng je gewicht gelijktijdig in je L-voet en draai op de R-hiel. (lege pas)
- Gelijktijdig word je R-arm licht en stijgt tot schouder hoogte.

✓ ***Ontspanning – stretching fase.***

- Zink in je L-voet en verschuif je gewicht (onder de brug) naar 50/50, ontspan je rechter schouder en elleboog, je L-hand komt onder je R-handpalm en vormt zo een bal, handpalmen naar elkaar.



b) Draag de arend

✓ **Contractie fase.**

- Maak contact met je L-voet en duw van uit je L-voet.
- Draai je centrum 45° naar links (noordoosten) en gewicht gelijktijdig in je R-voet.
- Gelijktijdig word je L-arm licht. Beide handen zijn ongeveer ter hoogte van je tantien, handpalmen naar je lichaam.
- Je gewicht nog steeds volledig in je R-voet.
- Breng je L-voet bij je R-voet. (als controle op 100/0 en evenwicht)
- Stap uit met links naar het noordwesten (pijl en boog) plaats eerst je hiel en dan je voet neerleggen. L-voet wijst naar het noorden. Je gewicht blijft R-100 en L-0.

✓ **Ontspanning – stretching fase.**

- Draai je centrum 45° naar het noorden (links) en draai gelijktijdig op je R-hiel. (tot R-voet 45°)
- Zink langzaam naar 50/50. Je L-arm en handpalm zijn ter hoogte van je borst en wijst naar de borst. (alsof je een arend draagt)
- Je R-arm ontspant en komt evenwijdig aan je linker dij, handpalm wijst naar achter.



4 Lan Ch'iao Wei, P'eng, Yu.

Strijk de staart van de arend - of -

Grijp de staart van de vogel, *afweer rechts.*

Ward off right.

✓ **Contractie fase.**

- Maak contact met je R-voet en duw van uit je R-voet.
- Draai je centrum 45° naar rechts (noordoosten) en gewicht gelijktijdig in je L-voet.
- Je R-arm wordt licht en stijgt. L-arm ontspant, schouder en elleboog, nu wijst de L-handpalm naar R-handpalm. (vasthouden van een kleine bal)
- Je gewicht nog steeds volledig in je L-voet.
- Stap uit met rechts naar het zuid-oosten (pijl en boog) plaats je hiel en dan je voet. R-voet wijst naar het oosten. Je gewicht blijft L-100 en R-0.

✓ **Ontspanning – stretching fase.**

- Draai je centrum naar het oosten (rechts) en draai gelijktijdig op je L-hiel (tot L-voet 45°)
- Zink langzaam naar 50/50. Beide armen blijven onbewegelijk en draaien mee met je romp. Bewegen als één geheel.
- Je armen bewegen nog iets naar rechts (afweer rechts) tot je L-hand voorbij je aslijn is. De vingers van de L-hand wijzen naar de handpalm van je R-hand.



5 Lan Ch'iao Wei, Lu.

Draai weg of *trek terug.*

Pull back.

✓ **Contractie fase.**

- Maak contact met je R-voet en duw van uit je R-voet.
- Je L-arm ontspant zich.
- Je L-hand komt ter hoogte van je heup en je kijkt naar je R-hand.
- Hou contact met je R-voet.
- Draai je centrum 45° naar links, L-hand maakt een grote cirkel naar achter en komt terug ter hoogte van je L-oor.
- Maak contact met je L-voet. Voeten: L-100 en R-0.



6 Lan Ch'iao Wei, Chi.

Druk naar voren.

Press.

✓ **Ontspanning – stretching fase.**

- Draai je centrum 45° terug naar rechts (oosten) en zink langzaam 50/50.
- Je L-arm en R-arm ontspannen langzaam, tot beide polsen bij elkaar komen op een vuist van je centrum. (L-pols op R-pols)
- Laat beide armen langzaam bewegen naar boven, tot keelhoogte.



7 Lan Ch'iao Wei, An.

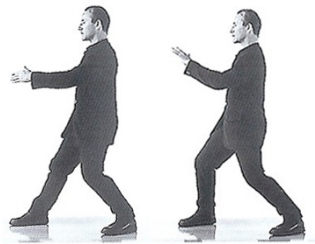
Duw.

Push.

✓ **Contractie fase.**



- Maak contact met je R-voet en duw van uit je R-voet.
- Breng je aslijn (centrum) naar achter. Hou zolang mogelijk contact met je R-voet. Je handen blijven op de zelfde plaats in de ruimte. Gelijktijdig glijd je L-hand over je R-hand.
- Open je armen langzaam alsof ze glijden over grote bal.
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - Maak contact met je L-voet (L-100 en R-0). Zink langzaam terug naar 50/50 tussen je handen door. (handen blijven op dezelfde plaats) Ontspan schouder en ellebogen en laat je handen naar je toekomen.
 - Handen zetten de beweging verder naar voor tot op schouderhoogte. (de onderarm maakt een hoek van 45° met de grond)



8 Tan Pien.

Enkelvoudige zweep.

Single whip.

- ✓ **Contractie fase.**
 - Maak contact met je R-voet en duw van uit je R-voet.
 - Breng je aslijn (centrum) naar achter. Je handen blijven op de zelfde plaats in de ruimte. Je armen strekken zich, handpalmen zijn ontspannen.
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - Maak contact met je L-voet, draai je centrum naar het noorden en zink in je L-voet. Laat je armen ontspannen mee glijden, vingertoppen wijzen naar het noordwesten. Je gewicht is 100% in je L-voet. Draai mee op R-hiel 90° naar het noorden. Voeten: L-100 en R-0.
- ✓ **Contractie fase.**
 - Maak contact met je L-voet en duw van uit je L-voet.
 - Draai je centrum 45° naar links.
 - Breng je aslijn naar achter, maak contact met je R-voet en de armen strekken zich.
 - Je centrum blijft wijzen naar het noordwesten.
 - Je L-been rust op L-tip.
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - Draai je centrum 45° naar het noorden, zink in je R-voet, ontspan je L-arm, R-hand blijft op dezelfde hoogte en vorm een bal.
 - Je L-been rust op L-tip. Voeten: L-0 en R-100.
- ✓ **Contractie fase.**
 - Maak contact met je R-voet en duw R-voet in de grond.
 - Draai je centrum 45° naar links (noordwesten) vanuit je R-voet. (R-100 en L-0) en rust op je L-tip. Gelijktijdig maak je R-hand een haakhand, R-arm blijft gebogen en wijst naar het noorden terwijl je L-arm licht wordt. (houding zoals draag de arend).
 - Stap uit met links, pijl en boog, naar het zuid-westen, eerst L-hiel op de grond dan L-voet. L-voet wijst naar het westen.

✓ **Ontspanning – stretching fase.**

- Draai je centrum 45° naar het westen en draai gelijktijdig op je R-hiel 45°.
- Zink langzaam naar 50/50. Je R-arm strekt zich met haakhand en wijst naar het noorden. Bij het zinken naar 50/50 ontspan je L-schouder en elleboog, L-hand wijst ontspannen naar het westen.
- Schouders en bekken zijn evenwijdig en gericht naar het westen.



9 T'i Shou.

Til de handen.

Raise hands.

✓ **Contractie fase.**

- Maak contact met je R-voet en duw van uit je R-voet.
- Draai je centrum naar het noorden en breng je gewicht in je L-voet en rust op rechter tip.
- De haakhand opent zich en blijft op de zelfde hoogte.
- De L-arm blijft op de zelfde hoogte. (alsof beide armen rusten op de rand van een bad)
- Centrum wijst naar het noorden.

✓ **Ontspanning – stretching fase.**

- Ontspan beide schouders, ellebogen en handen, beide armen maken een halve cirkel, L-hand komt ter hoogte van de R-onderarm.
- Breng de R-voet voorwaarts en rust op de bal van je R-voet. (lege pas: L-100/R-0)
- Til beide handen lichtjes naar boven, steeds L-hand ter hoogte R-onderarm.



10 K'ao.

Schouderstoot.

Shoulder stroke.

✓ **Contractie fase.**

- Maak contact met je L-voet en duw L-voet in de grond.
- Ontspan beide armen (tot tantien) en draai je centrum naar het westen.
- L-arm maakt cirkel naar achter en komt terug ter hoogte van je L-oor. R-hand voor je kruis. (tantien)
- R-voet bijbrengen en recht naar voor plaatsen, eerst hiel dan voet. (lege pas)

✓ **Ontspanning – stretching fase.**



Tai Chi School "De Witte Wolken"



- Draai je centrum naar het noordwesten en zink langzaam naar 50/50, terwijl L-hand naar voor komt tot voor de R-borst, handpalm naar beneden. R-hand blijft voor het kruis. (tantien)
- Centrum, bekken en schouders zijn naar het noord-westen gericht. (50/50)



11 Pai-hao Liang Ch'ih.

De kraanvogel spreidt zijn vleugels.

White stork spreads its wings.

✓ ***Contractie fase.***

- Maak contact met je L-voet en duw van uit je L-voet.
- Draai je centrum naar het westen en je gewicht gelijktijdig in je R-voet. (R-100/L-0).
- Gelijktijdig strijkt de L-hand over de R-onderarm.
- R-arm cirkelt naar boven, L-hand blijft ter hoogte van je tantien.

✓ ***Ontspanning – stretching fase.***

- Zink langzaam in je R-voet terwijl je R-arm boven je hoofd komt, handpalm naar buiten gericht.
- L-voet bijbrengen, de L-tip rust op grond. (lege pas)
- L-arm is evenwijdig met L-dij, handpalm naar achter.
- Voeten: R-100 en L-0.



12 Tso Lou Hsi Yao Pu.

Strijk langs knie en verschuif de voet Of tijger sluipt door het woud, links.

Brush knee & twist step, left.

✓ ***Contractie fase.***

- Maak contact met je R-voet en duw R-voet in de grond.
- Ontspan je R-arm, in cirkel beweging naar voor en L-arm wordt licht.
- Op het ogenblik dat beide handen ter hoogte zijn van de tantien, draai je centrum naar het noordwesten en gewicht is nog steeds in R-voet.
- L-arm maakt kleine cirkel(vooraan - vanuit elleboog), R-arm maakt grote halve cirkel (vanuit schouder).



- L-hand stopt ter hoogte van je tantien, R-hand ter hoogte van R-oor. Handpalmen naar de aarde gericht.
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - L-voet bijbrengen en uitstappen met links. (pijl en boog) naar het zuidwesten.
 - Centrum naar het westen draaien, gelijktijdig zinken naar 50/50 en bijdraaien op de R-hiel. (L-voet wijst naar het westen)
 - R-arm komt via een kleine boog (denk aan het Tai Chi symbool) naar voor, tot schouderhoogte, R-arm lichtjes gebogen. R-handpalm naar de aarde.
 - L-hand strijkt over linker dij en stopt naast je linker dij. L-arm evenwijdig linker dij.
 - L-handpalm naar achter.

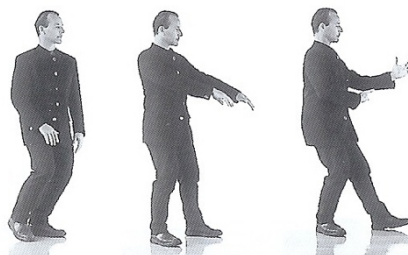


13 Shou Hui P'i-p'a.

Bespeel de gitaar - of - tokkel de luit.

Play the guitar.

- ✓ **Contractie fase.**
 - Maak contact met je R-voet, duw van je R-voet.
 - Draai je centrum naar het noordwesten en zink in L-voet.
 - De R-arm ontspant en komt naast je lichaam.
 - Breng de R-voet bij en stap naar achter met rechts. Eerst tip plaatsen dan voet. Beide hielen zijn op één lijn. R-voet wijst naar het noord-westen.
 - Duw L-voet in de grond.
 - Draai je centrum terug naar het westen en breng maak contact met je R-voet.
 - Beide armen zwaaien naar boven tot schouderhoogte richting westen (R-arm eerst).
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - Ontspan in je R-voet. (R-100, L-0)
 - Je L-arm wordt licht tot schouderhoogte en blijft licht gebogen, handpalm naar boven.
 - R-arm ontspant tot de R-hand ter hoogte is van de linker elleboog, handpalm naar boven.
 - L-voet bijbrengen (lege pas) en L-been laten rusten op L-hiel.



12 Tso Lou Hsi Yao Pu.

Strijk langs knie en verschuif de voet

Of tijger sluipt door het woud, links.

Brush knee & twist step, left.



- ✓ **Contractie fase.**
 - Maak contact met je R-voet en duw R-voet in de grond.
 - Ontspan beide armen. Op het ogenblik dat R-hand ter hoogte is van je tantien, draai je centrum naar het noorden en laat je gewicht in je R-voet.
 - L-arm maakt een kleine halve cirkel(vooraan - vanuit elleboog), R-arm maakt een grote halve cirkel zijwaarts.
 - L-hand stopt ter hoogte van je tantien, R-hand ter hoogte van R-oor. Handpalmen naar de aarde gericht.
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - L-voet bijbrengen en uitstappen met links naar het zuidwesten. (pijl en boog)
 - Centrum naar het westen draaien terwijl je zinkt naar 50/50 en bijdraaien op de R-hiel. L-voet wijst naar het westen.
 - R-hand komt via een kleine boog (denk aan het Tai Chi symbool) naar voor, tot schouderhoogte, R-arm lichtjes gebogen. R-handpalm naar de aarde.
 - L-hand strijkt over linker dij en stopt naast je linker dij. L-arm evenwijdig linker dij.
 - L-handpalm naar achter, R-handpalm naar beneden.



14 Chiu-pu, Pan, Lan, Ch'ui.

Stap naar voor, afweer en stomp.

Step up block, parry & punch.

- ✓ **Contractie fase.**
 - Maak contact met je L-voet en duw van uit je L-voet.
 - Zit weg van je R-hand (aslijn naar achter), maak contact met je R-voet. Draai je centrum 45° naar links (zuidwesten) Draai 45° mee op L-hiel.
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - Verschuif je aslijn naar voor en zink in je L-voet. (Over de brug!).
 - Beide armen ontspannen naast je lichaam en R-voet bijbrengen.
- ✓ **Contractie fase.**
 - Duw je L-voet in de grond, hef beide armen tot schouderhoogte en hef R-knie bekken hoog.
 - Draai je centrum naar het westen en ontspan R-been.
 - Plaats R-hiel, draai op R-hiel tot je R-voet naar het noorden wijst.
 - Beide armen wijzen naar het westen.
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - Zink langzaam in R-been.
 - De L-arm ontspant langzaam en blijft naar het westen wijzen.
 - De R-arm ontspant en rust ter hoogte van je R-lies, handpalm naar boven.
 - Breng de L-voet bij en stap uit met links (pijl en boog) naar het zuidwesten.

- Draai je centrum naar het westen, maak een vuist met R-hand. (knokkels naar onder)
- Terwijl je zinkt naar 50/50 blijf je de L-arm ontspannen. L-hand komt ter hoogte van je borstbeen. R-vuist komt langzaam naar voor tot de L-hand rust op de R-onderarm. Opening R-vuist naar boven.



15 Ju Feng Ssu Pi.

Trek terug en duw.

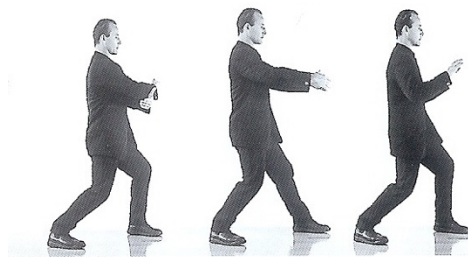
Apparent closing.

✓ *Contractie fase.*

- Maak contact met je L-voet en duw L-voet in de grond.
- L-hand draait onder de R-onderarm, R-vuist opent zich en R-onderarm ontspant.
- R-onderarm rust op L-onderarm.
- Breng je aslijn naar achter, zit weg van je handen, armen openen alsof ze glijden over een grote bal. Maak contact met je R-voet.

✓ *Ontspanning – stretching fase.*

- Zinken naar 50/50 tussen je armen door. (handen blijven op dezelfde plaats in de ruimte)
- De handen zetten de beweging verder, terwijl je handpalmen naar beneden draaien (45°) tot beide onderarmen een hoek van 45° maakt met de aarde.



16 Shih-tzu Shou.

Kruis de armen.

Cross hands.

✓ *Contractie fase.*

- Maak contact met je L-voet en duw van uit je L-voet.
- Je aslijn naar achter brengen en maak contact met je R-voet. (weg zitten van je handen)
- Je centrum naar het noorden draaien (R-100/L-0) en meedraaien op de L-hiel. (90°)
- L-arm blijft naar het westen wijzen. R-arm draait mee met de romp, aslijn verschuiven, houd contact met je L-voet, R-arm wijst naar het oosten. L-arm wijst nog steeds naar het westen. (L-100, R-0)

✓ *Ontspanning – stretching fase.*

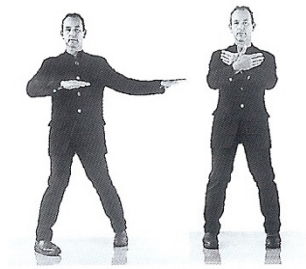
- Verschuif je aslijn terug naar links.
- Langzaam zinken in L-voet terwijl de armen zich ontspannen.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



- Breng de R-voet bij – bekken breed – zink in beide voeten tot 50/50.
- R-pols komt onder L-pols.
- ✓ **Contractie fase.**
 - Maak contact met beide voeten – duw beide voeten in de grond.
 - Via de R-pols breng je de L-arm naar boven.
 - Armen kruisen (polsen tegen elkaar) ter hoogte van de keel.
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - Laat je handpalmen naar je gezicht toe vallen.
 - Ontspan schouders, ellebogen, handen glijden over elkaar, alsof ze over een koepel glijden. Tot basishouding.



-- Ho T'ai-chi.

Einde van de Tai Ji.

Conclusion of Tai Ji.

- Draai je L-voet op L-hiel 45° naar links, je lichaam blijft onbewegelijk.
- Draai je centrum naar het noord-westen en breng je gewicht in je L-been, R-voet rust op R-tip.
- Draai je centrum terug naar het noorden en breng rechter hiel bij je linker hiel. Beide voeten maken een hoek van 90°.
- Verplaats je aslijn langzaam naar rechts tot 50/50. Aslijn bewaren!
- Vanuit je voeten breng je centrum (gewicht) terug naar boven.

