



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 3



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 Chuan : Yang Stijl

Korte vorm : 37 bewegingen

Taught by Master **Patrick Kelly**

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

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

Derde deel:

24 Tan Pien Hsia Shih.

Omlaag kruipende slang.

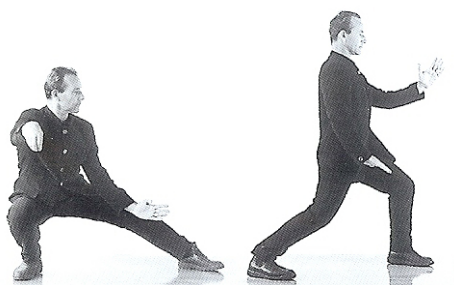
Snake creeps down.

✓ *Contractie fase.*

- Vanuit je L-voet, draai rond je aslijn, je centrum naar het noord-westen.
- Gelijktijd draai je de R-voet 45° op R-hiel naar rechts en op de bal van je R-voet de R-hiel 45° weer naar achter. Je R-arm wijst nog altijd naar het noorden en op schouderhoogte.
- Breng je aslijn naar achter. (zit weg van je L-hand, gewicht R-100/L-0).

✓ *Ontspanning – stretching fase.*

- Zink langzaam in je R-been en ontspan je L-arm. Als de L-hand ter hoogte is van je L-knie, verschuif je aslijn naar voor en zink langzaam naar 50-50.
- Gelijktijdig ontspan je de R-arm en draai je bekken naar het westen.
- L-hand komt langzaam naar boven en wijst naar het westen. Arm lichtjes gebogen. Gewicht is iets meer in je voorste voet.





25 Chin Chi Tu-li, Yu.

De gouden haan staat op één been, links.

Golden cock stands on one legs, left.

✓ **Contractie fase.**

- Vanuit je L-voet breng je aslijn terug naar achter en draai je centrum 45° naar links. (weg zitten van je L-hand). Draai ook 45° op de L-hiel. Gewicht is volledig in je R-been.
- Je linker hand blijft wijzen naar het westen.
- Verschuif je aslijn naar voor en zink in je L-voet. (Over de brug!).
- Je beweegt naar je L-hand, L-hand komt ter hoogte van je R-schouder. Je centrum wijst nog steeds naar het zuid-westen.

✓ **Ontspanning – stretching fase.**

- Terwijl je centrum terugdraait naar het westen, glijdt je L-hand over je R-arm, je zinkt in je L-been, langzaam hef je de R-knie, R-hand komt naar boven tot R-knie bijna de R-elleboog raakt. Rug blijft mooie gestrekt.
- L-arm ontspannen naast je lichaam, handpalm naar de aarde.

26 Chin Chi Tu-li, Tso.

De gouden haan staat op één been, rechts.

Golden cock stands on one leg, right.

✓ **Contractie fase.**

- Vanuit je L-voet, stap naar achter met rechts.
- Breng gewicht naar achter, zit weg van je R-hand. (R-arm strekt zich).
- Draai je centrum 45° naar rechts draait. Je rust op de L-tip. Je R-hand komt ter hoogte van je L-schouder.
- Je centrum wijst naar het noord-westen.

✓ **Ontspanning – stretching fase.**

- Terwijl je centrum terugdraait naar het westen, glijdt je R-hand over je L-arm, je zinkt in je R-been, langzaam hef je de L-knie, L-hand komt naar boven tot L-knie bijna de L-elleboog raakt. Rug blijft mooie gestrekt.
- R-arm ontspannen naast je lichaam, handpalm naar de aarde.





27 Yu Fen Chiao, Yu.

Maak rechtervoet los, rechts.

Separation of leg, right.

✓ *Contractie fase.*

- Draai je centrum 45° naar het noord-westen, je R-hand komt naar boven voor het lichaam, terwijl je met L-been naar achterstapt.
- Draai je centrum naar links, L-arm maakt een grote cirkel van onder naar boven. Je R-voet draait mee op R-hiel.

✓ *Ontspanning – stretching fase.*

- Draai je centrum 90° terug naar rechts (noord-westen).
- Je zinkt volledig in je L-been terwijl de L-arm terug komt en rust op de R-pols. Handen ter hoogte van de keel. R-handpalm naar je gelaat en L-handpalm naar buiten.
- De R-voet draait mee op R-tip. (L-100,R-0).

✓ *Contractie fase.*

- Vanuit je L-voet, draai je centrum 90° terug naar links. Je romp en armen volgen, terwijl de L-pols draait, waardoor beide handpalmen naar je gelaat toe zijn. (L-100,R-0).

✓ *Ontspanning – stretching fase.*

- Draai je centrum terug naar het westen, je romp draait mee, je L-hand blijft ter plaatse (in het zuid-westen), de R-arm draait mee naar het noord-westen.
- Gelijktijdig zink je in je L-been, heft de R-knie richting noord-westen.
- Ontspan beide armen tot de onderarm evenwijdig is met de grond, terwijl je de R-voet los maakt.
- Plaats de R-voet richting noord-westen, draai je centrum naar het noord-westen, terwijl de armen een kleine cirkel naar rechts maken.



28 Tso Fen Chiao, Tso.

Maak linkervoet los, links.

Separation of leg, left.

✓ *Contractie fase.*

- Draai je centrum 90° naar het zuid-westen, je gewicht komt volledig in je R-voet terwijl beide armen naar links en naar boven cirkelen tot schouderhoogte. Je kijkt naar beide handpalmen.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



- Draai je centrum terug 90° naar rechts, R-arm maakt een grote cirkel van onder naar boven. Je L-voet draait mee op L-hiel.
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - Draai je centrum 90° terug naar links (zuid-westen).
 - Je zinkt volledig in je R-been terwijl de R-arm terug komt en rust op de L-pols. Handen ter hoogte van de keel. L-handpalm naar je gelaat en R-handpalm naar buiten.
 - De L-voet draait mee op L-tip. (R-100,L-0).
- ✓ **Contractie fase.**
 - Vanuit je R-voet, draai je centrum 90° terug naar rechts. Je romp en armen volgen, terwijl de R-pols draait, waardoor beide handpalmen naar je gelaat toe zijn. (R-100,L-0).
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - Draai je centrum terug naar het westen, je romp draait mee, je R-hand blijft ter plaatse (in het noord-westen), de L-arm draait mee naar het zuid-westen.
 - Gelijktijdig zink je in je R-been, heft de L-knie richting zuid-westen.
 - Ontspan beide armen tot de onderarm evenwijdig is met de grond, terwijl je de L-voet los maakt.
 - Plaats de L-tip op de grond, je centrum draait naar het zuid-westen, terwijl de armen een kleine cirkel naar links maken.



29 Chuan Shen Teng Chiao.

Draai om en val aan met hiel.

Turn and kick with sole.

- ✓ **Contractie fase.**
 - Draai je centrum naar rechts terwijl je armen naar rechts onder cirkelen tot halfweg schouderhoogte.
 - Plaats de L-tip naar achter (oosten) en draai 135° naar links op de R-hiel.
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - Tijdens het draaien zink je in je R-been.
 - L-tip blijft rusten op de grond terwijl de R-voet wijst naar het zuid-oosten.
 - L-hand wijst stop richting oosten, terwijl de R-arm zwaait achter de L-pols. Handen zijn gekruist op keelhoogte. Handpalmen naar je gelaat.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



- ✓ **Contractie fase.**
 - Vanuit je R-voet, draai je centrum 90° terug naar rechts. Je romp en armen volgen.
 - Beide handpalmen draaien naar buiten.
- ✓ **Ontspanning – stretching fase.**
 - Draai je centrum 90° terug, je romp draait mee, je R-hand blijft ter plaatse (in het zuid-oosten), de L-arm draait mee naar het oosten.
 - Gelijktijdig zink je in je R-been, heft de L-knie en stoot met L-hiel. (linkerbeen is horizontaal).
 - Ontspan beide armen tot de L-hand de L-tip raakt.
 - Plaats de L-tip op de grond terwijl de R-arm een kleine cirkel naar links maakt.



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.**
 - Op het ogenblik dat beide handen ter hoogte zijn van de tantien, draai je centrum naar het zuid-oosten en gewicht is nog steeds in R-voet.
 - L-arm maakt kleine cirkel (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 noord-oosten.
 - Centrum naar het oosten draaien, gelijktijdig zinken naar 50/50 en indien nodig 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.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



30 Yu Lou Hsi Yao Pu.

**Strijk langs rechterknie en verschuif de voet
of tijger sluipt door het woud, rechts. (stap naar voor)
Brush knee & twist step, right.**

✓ **Contractie fase.**

- Zit weg van je R-hand (aslijn naar achter), je gewicht is volledig in R-voet. Draai je centrum 45° naar links (noord-oosten) Draai 45° mee op L-hiel.
- Breng je aslijn naar voor in je L-voet (over de brug). Terwijl e R-arm cirkelt van boven naar onder en je L-arm cirkelt van onder naar boven.
- R-hand stopt ter hoogte van je tantien, L-hand ter hoogte van L-oor. Handpalmen naar de aarde gericht.

✓ **Ontspanning – stretching fase.**

- Uitstappen met rechts. (pijl en boog) naar het zuid-oosten.
- Centrum naar het oosten draaien, gelijktijdig zinken naar 50/50. (R-voet wijst naar het oosten)
- L-arm komt via een kleine boog (denk aan het Tai Chi symbool) naar voor, tot schouderhoogte, L-arm lichtjes gebogen. L-handpalm naar de aarde.
- R-hand strijkt over linker dij en stopt naast je R-knie. R-arm evenwijdig R-dij.
- R-handpalm naar achter.



31 Chin-pu Tsai-Ch'ui.

Stap naar voor, buig naar voor en stomp met de vuist.

Step bend & punch.

✓ **Contractie fase.**

- Zit weg van je L-hand (aslijn naar achter) draai je centrum 45° naar rechts (zuid-oosten) en breng je gewicht in je L-been.
- Gelijktijdig draai je 90° op de R-hiel en R-handpalm draait naar boven, ter hoogte van de R-lies. Beide handpalmen naar elkaar alsof je een grote bal vasthoud.
- Vanuit je L-voet verschuif je aslijn naar de R-voet (over de brug !) L-voet bijbrengen, evenwicht.
- R-hand komt te rusten ter hoogte van de R-lies, terwijl de L-hand hoog blijft en begint aan een grote cirkel naar beneden.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



✓ *Ontspanning – stretching fase.*

- Uitstappen met links (pijl en boog), centrum draaien naar het oosten, draai bij op je R-hiel (R-voet 45°), terwijl de L-arm een grote halve cirkel naar beneden maakt en R-hand maakt een vuist, knokkels naar beneden.
- Zinken naar 50-50, dan langzaam naar voor buigen met gestrekte rug. De R-vuist komt langzaam naar voor, evenwijdig met de grond, opening van de vuist naar boven.
- De L-arm is evenwijdig met je L-dij, je blik is recht naar voor gericht.



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.*

- Van uit je L-voet, langzaam terug oprichten van de rug terwijl we 50-50 blijven. De R-vuist zich opent.
- Zit weg van je R-hand, verschuif je aslijn achter, gewicht is in je R-voet.
- Draai je centrum 45° naar links (noord-oosten)
- Terwijl je naar links draait komt je L-hand naar boven tot schouderhoogte.
- Vanuit je R-voet breng je aslijn terug naar voor in je L-voet.
- De L-schouder en L-elleboog zijn ontspannen. R-hand komt langzaam naar boven alsof je een kleine bal vasthoud. Gewicht in L-been.
- 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 bij 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 ter hoogte is van je neus. De afstand tussen beide handen is ongeveer een bal, waarbij de vingers van de L-hand wijzen naar de handpalm van je R-hand.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



- 5 *Lan Ch'iao Wei, Lu.*
Draai weg of trek terug.
Pull back.
- Idem deel 1.
- 6 *Lan Ch'iao Wei, Chi.*
Druk naar voren.
Press.
- Idem deel 1.
- 7 *Lan Ch'iao Wei, An.*
Duw.
Push.
- Idem deel 1.
- 8 *Tan Pien.*
Enkelvoudige zweep.
Single whip.
- Idem deel 1.

