



*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 4*



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](http://www.dewittewolken.be)

E-mail : [patrick.deneckere@skynet.be](mailto: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.*

### Vierde deel:

32 Yu Nu Ch'uan So, Tso.

*Schone dame weeft met schietspoel, links. (Noord-Oost)*

Fair lady works at shuttles, left (1<sup>st</sup> corner).

✓ *Contractie fase.*

- Zit weg van je L-hand, gewicht in R-voet.
- Draai rond je aslijn naar het noorden. L-arm ontspant en draai 90° mee op de L-hiel. R-arm blijft wijzen naar het noorden. R-hand opent zich.
- Verschuif je aslijn naar je L-voet en draai verder naar het oosten.
- Draai mee op de R-hiel (zuid-oosten) terwijl de R-arm zich ontspant en komt te rusten in de R-lies, handpalm naar boven.
- Verschuif je aslijn naar de R-voet, de L-hand komt iets naar boven en naar voor (naar het oosten), handpalm naar boven.
- Uitstappen pijl en boog met L-been.( L-voet wijst naar het noord-oosten)

✓ *Ontspanning – stretching fase*

- Centrum naar het noord-oosten draaien. Langzaam zinken naar 50/50, bijdraaien op R-hiel (R-voet naar het oosten) terwijl beide handen naar boven komen en beide handpalmen naar buiten draaien.
- L-hand is het hoogst, ter hoogte van je gelaat, R-hand schouderhoogte.





**33 Yu Nu Ch'uan So, Yu.**

***Schone dame weeft met schietspoel, rechts. (Noord-West)***

**Fair lady works at shuttles, right (2<sup>nd</sup> corner).**

✓ ***Contractie fase.***

- Zit weg van beide handen (R-100 / L-0) handpalmen draaien naar elkaar.
- Draai je aslijn naar het zuid-oosten. L-arm draait mee terwijl de R-hand zolang mogelijk op dezelfde plaats blijft in de ruimte terwijl je 135° draait op de L-hiel. (R-100 / L-0)
- Draai je centrum verder naar het zuid-westen terwijl je gewicht komt in je L-been en rust op de R-tip. Gelijktijdig ontspant je L-arm en glijdt over de R-hand. R-hand wijst naar het westen (R-0 / L-100) Je kijkt naar je R-handpalm en L-handpalm is naar boven gericht ter hoogte van de L-lies.
- Uitstappen pijl en boog met R-been.( naar het noord-westen)

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

- Centrum naar het noord-westen draaien. Langzaam zinken naar 50/50 , bijdraaien op L-hiel (L-voet naar het westen ) terwijl beide handen naar boven komen en beide handpalmen naar buiten draaien.
- R-hand is het hoogst, ter hoogte van je gelaat, L-hand schouderhoogte.





**32 Yu Nu Ch'uan So, Tso.**

***Schone dame weeft met schietspoel, links. (Zuid-West)***

**Fair lady works at shuttles, left (3<sup>rd</sup> corner).**

✓ ***Contractie fase.***

- Zit weg van beide handen (L-100 / R-0) handpalmen draaien naar elkaar.
- Draai je aslijn 45° naar het noorden terwijl je gewicht in je R-been komt.
- Gelijktijdig ontspant de L-arm, L-handpalm draait naar boven en komt onder R-elleboog.
- Draai je centrum naar het westen. Gelijktijdig glijd de L-hand onder de R-arm naar het westen en ontspant de R-arm. R-handpalm is naar boven gericht ter hoogte van de R-lies. De L-arm wijst naar het westen, je kijkt naar je L-handpalm.(L-0 / R-100)
- Uitstappen pijl en boog met L-been.( L-voet wijst naar het zuid-westen)

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

- Centrum naar het zuid-westen draaien. Langzaam zinken naar 50/50, bijdraaien op R-heel (R-voet naar het westen) terwijl beide handen naar boven komen en beide handpalmen naar buiten draaien.
- L-hand is het hoogst, ter hoogte van je gelaat, R-hand schouderhoogte.



**33 Yu Nu Ch'uan So, Yu.**

***Schone dame weeft met schietspoel, rechts. (Zuid-Oost)***

**Fair lady works at shuttles, right (4<sup>th</sup> corner).**

✓ ***Contractie fase.***

- Zit weg van beide handen (R-100 / L-0) handpalmen draaien naar elkaar.
- Draai je aslijn naar het noord-westen. L-arm draait mee terwijl de R-hand zolang mogelijk op dezelfde plaats blijft in de ruimte terwijl je 135° draait op de L-heel. (R-100 / L-0)
- Draai je centrum verder naar het oosten, breng je gewicht in je L-been en rust op de R-tip. Gelijktijdig ontspan je de L-arm en glijdt over de R-hand, de R-hand wijst naar het oosten (R-0 / L-100) Je kijkt naar de R-handpalm en L-handpalm is naar boven gericht ter hoogte van de L-lies.
- Uitstappen pijl en boog met R-been.(naar het zuid-oosten)

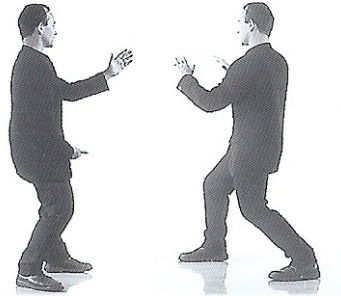


## Tai Chi School "De Witte Wolken"



### ✓ *Ontspanning – stretching fase.*

- Centrum naar het zuid-oosten draaien. Langzaam zinken naar 50/50, bijdraaien op L-hiel (L-voet naar het oosten) terwijl beide handen naar boven komen en beide handpalmen naar buiten draaien.
- R-hand is het hoogst, ter hoogte van je gelaat, L-hand schouderhoogte.



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

***Draag de Arend - of - Grijp de staart van de vogel, afweer links.***

*Ward off right.*

#### ✓ *Contractie fase.*

- Zit weg van beide handen. Gewicht in L-been. R-voet draait naar het oosten.
- Verschuif je gewicht naar je R-been terwijl de handpalmen naar elkaar draaien en een bal vormen.
- Draai naar het noord-oosten, R-arm ontspant lichtjes en de L-arm komt naar boven tot ze elkaar kruisen.
- Idem deel 1.

### 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.*

- Idem deel 1.

### 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.

