



*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 5*



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.*

### Vijfde 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.
- Gelijktijdig draai je 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.

34 Shang Pu Ch'i Hsing.

***Stap naar voren, naar de zeven sterren.***

*Step up to form seven stars.*

✓ ***Contractie fase.***

- Zit weg van je L-hand, R-hand komt naar voor, L-hand zink een weinig, beide handpalmen naar boven. Handen ter hoogte van de Tan tien. ( R-100, L-0)
- Draai je centrum 45° naar links, draai mee op L-hiel.
- Vanuit je R-voet verschuif je de aslijn naar voor, tussen je handen door, terwijl je handpalmen naar beneden draaien. Je gewicht is in je L-been.
- R-voet bijbrengen en handen kruisen voor de Tan tien. R-hand onder.



## Tai Chi School "De Witte Wolken"



### ✓ *Ontspanning – stretching fase.*

- Draai je centrum terug naar het westen terwijl je zinkt in je L-been, terwijl beide handen naar boven komen, maken een vuist, knokkels naar boven gericht. (op keelhoogte) Beide schouders en ellebogen zijn ontspannen.
- R-voet bijbrengen en laten rusten op R-tip.



### 35 T'ui Pu K'ua Hu.

#### *Stap terug en berijd de tijger.*

Retreat to ride tiger.

#### ✓ *Contractie fase.*

- R-voet bijbrengen en naar achterstappen. R-voet wijst naar het noord-westen.
- Vanuit je L-voet, aslijn naar achter brengen, weg zitten van je handen en gelijktijdig beide handpalmen openen en armen ontspannen naar beneden. Handpalmen naar boven gericht. (R-100/L-0), terwijl het centrum 45° naar het noorden draait.
- R-arm cirkelt rechts naar boven tot boven je hoofd.

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

- Centrum terug draaien naar het westen, L-arm ontspannen. L-hand strijkt over L-knie en R-hand komt hoog ter hoogte van je R-oor. R-handpalm naar voor gericht. L-handpalm naar de aarde. L-been rust op L-tip. (R-100/L-0)





### 36 Chuan Shen Pai Lien T'ui.

***Draai het lichaam en strijk langs de lotus met het been.***

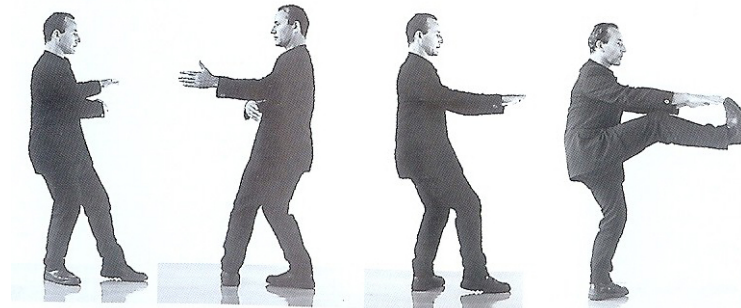
**Turn & sweep lotus with leg.**

✓ ***Contractie fase.***

- Centrum lichtje bewegen naar rechts en terug draaien naar het zuid-westen. R-arm maakt een grote halve cirkel voor de romp naar links en de L-arm wordt licht. Beide armen naar links op schouderhoogte. (R-100/L-0)

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

- Draai je centrum 360° naar rechts. Draai op het plat van je R-voet. Je L-been zwaait mee. Na 180° plaats je de L-hiel op de grond en zink in je L-been terwijl je centrum verder draait en je L-voet naar het zuid-westen draait.
- Tijdens het draaien zwaaien de armen evenwijdig mee, terwijl de R-arm onder de L-arm glijdt en beide handen naar het westen gericht zijn. Handpalmen naar de aarde. Je R-been rust op R-tip. (L-100/R-0)
- Heft je R-been en strijk met R-voet tegen de handen van links naar rechts en terug.



### 37 Wan Kung She Hu.

***Span de boog en schiet de tijger.***

**Shoot tiger with bow.**

✓ ***Contractie fase.***

- Uitstappen in pijl en boog met rechts naar het noord-westen.
- Terwijl je uitstapt glijden beide armen lichtjes naar links.
- Vanuit je L-been, draai je centrum naar het noord-westen, armen zwaaien evenwijdig mee tot ze wijzen naar het noordwesten. Je gewicht verdeeld zich over beide voeten.

- L-voet wijst naar het westen. (L-50/R-50)

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

- Zink langzaam naar centraal evenwicht, terwijl beide armen zich ontspannen naast je lichaam en je centrum naar het noorden draait. (L-50/R-50)
- Laat de kracht uit je L-been komen, je centrum draait terug naar het noord-westen, de R-arm komt naar boven komt met R-vuist en L-arm strekt zich naar het zuid-westen, terwijl de L-hand ook een vuist naakt. (knokkels naar boven gericht).



## Tai Chi School "De Witte Wolken"



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

#### **Stap naar voor, afweer en stomp.**

*Step up block, parry & punch.*

#### ✓ **Contractie fase.**

- Van uit je R-voet, zit weg van je R-hand, je gewicht is volledig in L-been. De L-arm ontspant, komt onder de R-hand en maakt een bal. Beide handen openen zich.
- Verschuif je aslijn naar je R-voet terwijl je centrum naar het zuid-westen draait. Gelijktijdig ontspan je de R-arm en komt je L-arm naar boven samen met je L-knie.
- Ontspan je L-been, stap naar het zuid-westen. Gelijktijdig ontspan je de L-arm.

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

- Vanuit de R-voet 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-heel, draai op R-heel tot je R-voet naar het noorden wijst.
- Beide armen wijzen naar het westen. R-arm lichtjes gebogen.

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

- Breng je gewicht over 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.



## Tai Chi School "De Witte Wolken"



### 15 Ju Feng Ssu Pi.

**Trek terug en duw.**

*Apparent closing.*

- Idem deel 1.

### 16 Shih-tzu Shou.

**Kruis de armen.**

*Cross hands.*

- Idem deel 1.

### -- Ho T'ai-chi.

**Einde van de Tai Chi.**

**Conclusion of Tai Chi.**

- Draai je L-voet (op linkerhiel) 45° naar het westen (links), je lichaam blijft onbewegelijk.
- Draai je centrum 45° naar het westen en zink 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°. (L-100/R-0)
- Verschuif je aslijn langzaam naar rechts tot 50/50. Aslijn bewaren!
- Vanuit je voeten breng je centrum (gewicht) terug naar boven.

