

# Taiji Quan

## 37er Form - Erstes Drittel

für den Kurs:  
Taiji & Contact  
Improvisation

Taiji-Schule  
Jena



1  
Grundposition



2



3



4



5  
Parallelstand



6  
Wecke das Chi



7



8



9  
Ball halten rechts



10  
Abwehren links



11  
Ball halten links



12  
Abwehren rechts



13  
Zurückrollen



14  
Drücken



15  
Stoßen



16



17  
Ball halten rechts



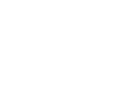
18



19  
Peitsche



20  
Hände heben



21  
Ellenbogen-Stoß



22  
Schulter-Stoß



23



24  
Storch breitet Flügel aus



25



26



27



28  
Linkes Knie streifen



29



30  
Spiele die Laute



31



32  
Linkes Knie streifen



33



34



35



36  
Faust-Stoß



37



38  
Stoßen



39



40



41  
Hände kreuzen



42



43



44



45

