

Die 13 Techniken des Taijiquan (Shi San Shi)

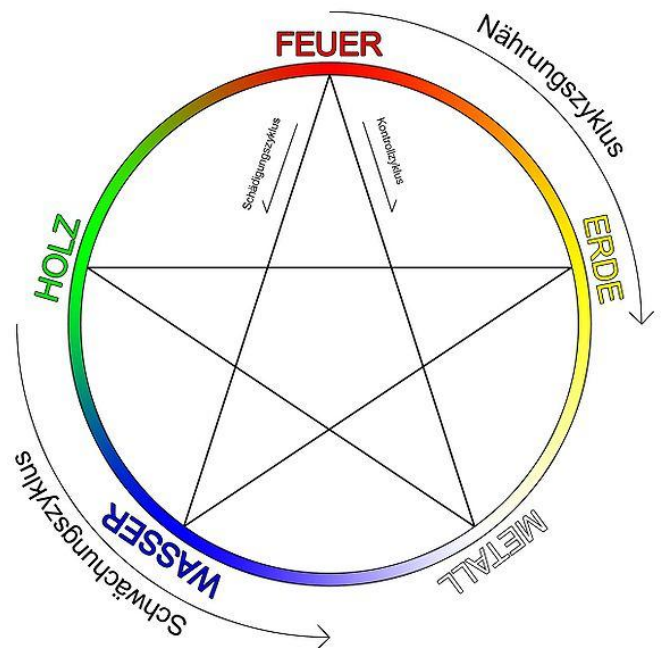
十三势

Acht Handtechniken (Ba Men, wörtlich „acht Tore“)

	chinesisch	Übersetzung	Himmels- richtung	Beispiel
1.	Peng	ausdehnen, abfangen	Süden	„Den Vogelschwanz greifen“
2.	Lü	umleiten, vorbeiziehen	Westen	
3.	Ji	drücken	Osten	
4.	An	stoßen	Norden	
5.	Cai	runterziehen	Nordwest	Anwendung „Die Nadel am Meeresgrund“ (Angreifer wird Richtung Boden „geführt“)
6.	Lie	spalten	Südosten	Anwendung „Gitarre spielen“
7.	Zhou	Ellbogenstoss	Nordost	Impuls des vorderen Ellbogens bei „Die Mähne des Wildpferdes teilen“
8.	Kao	Schulterstoss	Südwest	Übergang Lange Form: „Die Hände heben“ zu „Der weiße Kranich breitet die Flügel aus“ (rechte Schulter)

Fünf Schrittararten (Wu Bu)

	chinesisch	Übersetzung	Wandlungs- phase, Element	Beispiel
9.	Jinbu	vorwärts, eindringen	Feuer	„Das Knie streifen“
10.	Tuibu	rückwärts, zurückweichen	Wasser	„Den Affen abwehren“ und seitenverkehrte Ausführung
11.	Zuogu	Nach links	Holz	„Wolkenhände“, auch seitenverkehrte Ausführung
12.	Youpan	Nach rechts	Metall	
13.	Zhongding	zentriert bleiben, sinken	Erde	„Die Nadel am Meeresgrund“



Grafiken „Acht Trigramme“ und „Fünf Elemente“ lizenzfrei von www.wikipedia.org