

## Lao Jia Yi Lu

Die auf den Begründer des Taijiquan, Chen Wangting zurückgehende erste Form des alten Rahmens. Sie wurde nur von Chen Changxing reformiert und auf die heutige Form von 75 Bewegungen gekürzt.

- |    |                       |   |
|----|-----------------------|---|
| 1  | Qi Shi                | Beginn  |
| 2  | Jin Gang Dao Dui      | Buddha's Wächter stampft den Mörser             |
| 3  | Lan Zha Yi            | Zu faul, das Gewand zu binden                   |
| 4  | Liu Feng Si Bi        | Sechs abwehren und vier abschliessen            |
| 5  | Dan Bian              | Einfache Peitsche                               |
| 6  | Jin Gang Dao Dui      | Buddha's Wächter stampft den Mörser             |
| 7  | Bai He Liang Chi      | Weisser Kranich breitet seine Flügel aus        |
| 8  | Xie Xing              | Diagonal gehen                                  |
| 9  | Lou Xi                | Über die Knie streichen                         |
| 10 | Shang San Bu (Ao Bu)  | 3 Schritte gehen                                |
| 11 | Xie Xing              | Diagonal gehen                                  |
| 12 | Lou xi                | Über die Knie streichen                         |
| 13 | Shang San Bu (Ao Bu)  | 3 Schritte gehen                                |
| 14 | Yan Shou Hong Quan    | Die Faust verstecken<br>und stossen             |
| 15 | Jin Gang Dao Dui      | Buddha's Wächter stampft den Mörser             |
| 16 | Pie Shen Quan         | Die Faust folgt dem sich drehenden<br>Körper    |
| 17 | Qin Long Chu Shui     | Der blaugrüne Drachen schießt aus dem<br>Wasser |
| 18 | Shuang Tui Shou       | Mit beiden Händen schieben                      |
| 19 | Zhou Di Kan Quan      | Die Faust versteckt unter dem Ellbogen          |
| 20 | Dao Juan Hong         | Rückwärts gehen und Arme eindrehen              |
| 21 | Bai He Liang Chi      | Weisser Kranich breitet seine Flügel aus        |
| 22 | Xie Xing              | Diagonal gehen                                  |
| 23 | Shan Tong Bei         | Mit dem Rücken schnell ausweichen               |
| 24 | Yan Shou Hong Quan    | Die Faust verstecken<br>und stossen             |
| 25 | Liu Feng Si Bi        | Sechs abwehren und vier abschliessen            |
| 26 | Dan Bian              | Einfache Peitsche                               |
| 27 | Yun Shou              | Wolkenhände                                     |
| 28 | Gao Tan Ma            | Hoher Schlag aufs Pferd                         |
| 29 | You Ca Jiao           | Den rechten Fuss schlagen                       |
| 30 | Zuo Ca Jiao           | Den linken Fuss schlagen                        |
| 31 | Zuo Deng Yi Gen       | Mit der rechten Ferse kicken                    |
| 32 | Shang San Bu (Ao Bu)  | 3 Schritte gehen                                |
| 33 | Zhi Di Quan           | Bis zum Boden schlagen                          |
| 34 | Ti Er Qi / Er Qi Jiao | Doppelt gesprunger Tritt                        |
| 35 | Hu Xing Quan          | Mit der Faust das Herz schützen                 |
| 36 | Xuan Feng Jiao        | Wirbelwind Tritt                                |
| 37 | You Deng Yi Gen       | Mit der rechten Ferse kicken                    |
| 38 | Yan Shou Hong Quan    | Die Faust verstecken                            |

		und stossen
39	Xiao Qin Da	Kleines Fassen und schlagen
40	Bao Tou Tui Shan	Den Kopf in die Arme schliessen und den Berg schieben
41	Liu Feng Si Bi	Sechs abwehren und vier abschliessen
42	Dan Bian	Einfache Peitsche
43	Qian Zhao	Nach Vorne bewegen
44	Hou Zhao	Nach Hinten bewegen
45	Ye Ma Fen Zhong	Die Mähne des Wildpferdes teilen
46	Liu Feng Si Bi	Sechs abwehren und vier abschliessen
47	Dan Bian	Einfache Peitsche
48	Yu Nu Chuan Suo	Das Jademädchen arbeitet mit Weberschiffchen
49	Lan Zha Yi	Zu faul, das Gewand zu binden
50	Liu Feng Si Bi	Sechs abwehren und vier abschliessen
51	Dan Bian	Einfache Peitsche
52	Yun Shou	Wolkenhände
53	Shuang Bai Lian	Zweimal über den Lotus streifen
54	Die Jiao Da Cha	Herabfallen und die Beine spreizen
55	Jin Ji Du Li	Der golden Hahn steht auf einem Bein
56	Dao Juan Hong	Rückwärts gehen und Arme eindrehen
57	Bai He Liang Chi	Weisser Kranich breitet seine Flügel aus
58	Xie Xing	Diagonal gehen
59	Shan Tong Bei	Mit dem Rücken schnell ausweichen
60	Yan Shou Hong Quan	Die Faust verstecken und stossen
61	Liu Feng Si Bi	Sechs abwehren und vier abschliessen
62	Dan Bian	Einfache Peitsche
63	Yun Shou	Wolkenhände
64	Gao Tan Ma	Hoher Schlag aufs Pferd
65	Shi Zi Jiao	Gekreuzte Füsse
66	Zhi Dang Chui	Den Unterleib schlagen
67	Yuan Hou Xian Guo	Der Affe streckt die Frucht aus
68	Dan Bian	Einfache Peitsche
69	Que Di Long	Der Drache neigt sich zum Boden
70	Shang Bu Qi Xing	Vorwärts gehen und mit sieben Sternen schlagen
71	Xia Bu Kua Hu	Zurück gehen und den Tiger reiten
72	Zhuan Shen Shuang Bai Lian	Den Körper drehen und zweimal über den Lotus streifen
73	Dang Tou Pao	Vor dem Kopf eine Kanone schlagen
74	Jing Gang Dao Dui	Buddha's Wächter stampft den Mörser
75	Shou Shi	Abschluss