



Chen Taijichuan Xinjia

„Das neue Fundament der höchsten ultimativen Faust der Familie Chen.“

Überliefert von Dr. Wolfgang Hufnagl.

01. kein Extrem	無極	Wújí
02. Vorbereitung	预备势	Yùbèi shì
03. Jingang ¹ stampft mit dem Mörser	金刚捣碓	Jīngāng dǎo duì
04. den Mantel befestigen	懒扎衣	Lǎn zhā yī
05. versiegeln und verschließen ²	六封四闭	Liù fēng sì bì
06. die einzelne Peitsche	单鞭	Dān biān
07. Jingang stampft mit dem Mörser	金刚捣碓	Jīngāng dǎo duì
08. der weiße Kranich breitet seine Flügel aus	白鹤亮翅	Bái hè liàng chì
09. schräge Stellung	斜行	Xié xíng
10. erstes Schließen (Wasser schöpfen)	初收	Chū shōu
11. vorwärts gehen und gedrehter Schritt	前膛拗步	Qián táng ào bù
12. schräge Stellung	斜行	Xié xíng
13. wieder schließen (Wasser schöpfen)	再收	Zài shōu
14. vorwärts gehen und gedrehter Schritt	前膛拗步	Qián táng ào bù
15. die Faust verstecken und stoßen	掩手肱拳	Yǎn shǒu gōng quán
16. die Hände überkreuzen	十字手	Shí zì shǒu
17. Jingang stampft mit dem Mörser	金刚捣碓	Jīngāng dǎo duì
18. die Fäuste bedecken den Körper	撇身拳	Piē shēn quán
19. der blaue Drache steigt aus dem Wasser	青龙出水	Qīng lóng chū shuǐ
20. mit beiden Händen stoßen	双推手	Shuāng tuī shǒu
21. dreimal Hände wechseln	三换掌	Sān huàn zhǎng
22. die Faust unter den Ellbogen	肘底看拳	Zhǒu dǐ kàn quán
23. zurückschreiten und Arme drehen	倒卷肱	Dào juǎn gōng
24. die Mitte besetzen	中盘	Zhōng pán
25. der weiße Kranich breitet seine Flügel aus	白鹤亮翅	Bái hè liàng chì
26. schräge Stellung	斜行	Xié xíng
27. ausweichen und drehen ³	闪通背	Shǎn tōng bèi
28. die Faust verstecken und stoßen	掩手肱拳	Yǎn shǒu gōng quán
29. versiegeln und verschließen	六封四闭	Liù fēng sì bì
30. die einzelne Peitsche	单鞭	Dān biān
31. Bewegen der Hände wie Wolken	云手	Yún shǒu
32. hoher Schlag auf's Pferd	高探马	Gāo tàn mǎ
33. streichen mit dem rechten Fuß	右冲	Yòu chōng
34. streichen mit dem linken Fuß	左冲	Zuǒ chōng
35. mit dem Fuß einen Schritt vorwärts gehen	前招	Qián zhāo
36. vorwärts gehen und gedrehter Schritt	前膛拗步	Qián táng ào bù
37. zum Boden stoßen	击地捶	Jī de chuí
38. den Körper drehen und springen	二起脚 ⁴	Er qǐ jiǎo
39. den Tierkopf halten	兽头势	Shòu tóu shì
40. mit dem Fuß treten wie ein Wirbelwind	旋风脚	Xuàn fēng jiǎo
41. Tritt mit dem rechten Fuß	右蹬脚	Yòu dēng jiǎo
42. auf dem Boden des Meeres Blumen ausschütten	陈式海底翻花	Hǎi dǐ fān huā

1 der (Leib-)Wächter Buddhas

2 Eigentlich: „sechsmal versiegeln und viermal verschließen“

3 Eigentlich: „ausweichen und drehen, um mit dem Rücken durchzugehen“

4 Auch: 踢二起 Tī èr qǐ

独逸白鹤手拳法古武術協會

独逸白鹤手拳法古武術協會

43. die Faust verstecken und stoßen	掩手肱拳	Yǎn shǒu gōng quán
44. kurzes Festhalten und Schlagen	小擒打	Xiǎo qín dǎ
45. den Kopf bedecken und den Berg schieben	抱头推山	Bào tóu tuī shān
46. dreimal Hände wechseln	三换掌	Sān huàn zhǎng
47. versiegeln und verschließen	六封四闭	Liù fēng sì bì
48. die einzelne Peitsche	单鞭	Dān biān
49. Trick vorn, Trick hinten	前招后招	Qián zhāo hòu zhāo
50. die Mähne des Wildpferdes teilen	野马分鬃	Yě mǎ fēn zōng
51. versiegeln und verschließen	六封四闭	Liù fēng sì bì
52. die einzelne Peitsche	单鞭	Dān biān
53. mit beiden Füßen stampfen	双震脚	Shuāng zhèn jiǎo
54. die schöne Dame mit dem Weberschiffchen	玉女穿梭	Yù nǚ chuān suō
55. den Mantel befestigen	懒扎衣	Lǎn zhā yī
56. versiegeln und verschließen	六封四闭	Liù fēng sì bì
57. die einzelne Peitsche	单鞭	Dān biān
58. Bewegen der Hände wie Wolken	云手	Yún shǒu
59. mit dem Fuß in beide Hände schlagen	双摆脚	Shuāng bǎi jiǎo
60. herabfallen und die Beine spreizen	跌岔	Diē chà
61. der goldene Hahn steht auf einem Bein	金鸡独立	Jīn jī dú lì
62. zurückschreiten und Arme drehen	倒卷肱	Dào juǎn gōng
63. zurückschreiten und mit dem Ellbogen drücken	退步压肘	Tuì bù yā zhǒu
64. die Mitte besetzen	中盘	Zhōng pán
65. der weiße Kranich breitet seine Flügel aus	白鹤亮翅	Bái hè liàng chì
66. schräge Stellung	斜行	Xié xíng
67. ausweichen und drehen	闪通背	Shǎn tōng bèi
68. die Faust verstecken und stoßen	掩手肱拳	Yǎn shǒu gōng quán
69. versiegeln und verschließen	六封四闭	Liù fēng sì bì
70. die einzelne Peitsche	单鞭	Dān biān
71. Bewegen der Hände wie Wolken	云手	Yún shǒu
72. hoher Schlag auf's Pferd	高探马	Gāo tàn mǎ
73. Fuß über Kreuz schleudern	十字单摆莲	Shí zì dān bǎi lián
74. Stoß in den Unterleib	指裆捶	Zhǐ dāng chuí
75. der weiße Affe stiehlt die Frucht	白猿献果	Bái yuán xiàn guǒ
76. versiegeln und verschließen	六封四闭	Liù fēng sì bì
77. die einzelne Peitsche	单鞭	Dān biān
78. der fliegende Drache landet	雀地龙	Què de lóng
79. vorwärts gehen und sieben Sterne schlagen	上步七星	Shàng bù qī xīng
80. Schritt zurück und den Tiger reiten	退步跨虎	Tuì bù kuà hǔ
81. den Körper drehen und den Lotus doppelt streifen	转身双摆莲	Zhuǎn shēn shuāng bǎi lián
82. direkt auf den Kopf schlagen	当头炮	Dāng tóu pào
83. Jingang stampft mit dem Mörser	金刚捣碓	Jīng āng dǎo duì
84. Schlußstellung, kein Extrem	收势無極	Shōu shì wú jí



独逸白鹤拳法古武術協會

Die Form, also der gesamte Bewegungsablauf heißt „Neues Fundament“, oft wörtlich als „Neuer Rahmen“ übersetzt. Es gibt Dutzende, wenn nicht über einhundert Versionen, jede Version behauptet von sich original zu sein, doch in Wahrheit ist es zweifelhaft ob die Familie Chen selbst noch „das Original“ kennt. Herr Dr. Hufnagl hat die Form aus China mitgebracht, wo er sie von Nachfahren der Chen's gelehrt bekam. Sie hat gewisse Eigenheiten, die man bei anderen Versionen nicht findet.

Ich gebe die Form, wie erlernt weiter.

Mirko Günther