

19er-Form

Doppelfächer

Aufgeschrieben von Uta Fuchs, 2018/2019

Hinweise zur Richtungsangabe: Am Anfang der Form schauen wir Richtung Süden. Wenn der Übungsraum anders ausgerichtet ist, bezeichnen wir die Blickrichtung der Ausgangsposition trotzdem als Süden. Daran orientieren sich die Richtungsangaben in der folgenden Beschreibung.

Position der Fächer

➤ **In der Form:**

- rot markierter Fächer in der rechten Hand
- blau markierter Fächer in der linken Hand

➤ **zu Beginn:**

Fächer aufgestellt in die rechte Hand nehmen. Fächer mit rotem Punkt ist rechts, Fächer mit grünem Punkt links daneben. Daumen oben, Handrücken zeigt nach außen.

Dann die linke Hand über der rechten platzieren, wir schauen dabei auf den Handrücken, linker Daumen ist außen. Rechte Hand loslassen, Fächer mit der linken Hand halten, beide Arme seitlich hängen lassen – wie zu Beginn jeder Tai Chi-Form.

Handrücken zeigt nach außen, die Aufkleber auf dem Fächer zeigen nach innen (zum Körper).

Vorbereitung

Füße nah beieinander, Wirbelsäule lang, Atmung zur Ruhe kommen lassen

Leichtes Sinken, linke Ferse lösen, linken Fuß zum Schulterbreiten Stand setzen. Mitte neu finden.

Qi wecken

- (1) Beide Arme heben
- (2) Sinken: Fächer vom Unterarm lösen für einen Stich nach hinten.

1 - Übergabe und Kranich

Im leeren Schritt den Fächer zeigen

- (1) **Ball:** Gewicht nach links. Linker Arm steigt im Bogen nach außen. Rechter Fuß, rechten Arm etwas ranholen. Ballhaltung. Die „Nupsis“ der Fächer zeigen nach oben.
- (2) **Übergabe/Schere geschlossen:** Übergabe – rechte Hand greift (von außen) den Fächer, linke Hand über dem rechten Arm platzieren („Schere geschlossen“). Mit rechts einen Schritt nach hinten, Fußspitze aufsetzen.
- (3) **Schere öffnen:** Gewicht ganz auf rechts. „Schere“ der Arme öffnet sich. Becken/Körper nach leicht nach rechts drehen.

- (4) **Kranich:** Linken Fuß auftippen ((leerer Schritt). Rechter Arm steigt. Linke Hand drückt nach unten. Becken/Körper wieder nach vorn drehen. Kranich, weit geöffnet.

2a - Schlagen und stechen

In Schützen-Stellung hebend abwehren und stoßen

- (1) **Schlagen wie ein Mädchen:** Leichte Beckendrehung nach links. Rechter Hand mit Fächer schlägt leicht nach vorn. (Schlagen wie ein Mädchen – etwa wie „Birne raus“) in Gesichtshöhe.
- (2) **Abwehr:** Linke Hand steigt im Bogen nach vorn (Abwehrhaltung wie beim Fauststoß), rechte Hand zieht zurück (evtl. wie Ellenbogenstoß).
- (3) **Sammeln:** Linken Fuß, linke Hand ranholen.
- (4) **Stechen:** Schritt mit links (Bogenschritt) und Kniestreifen links. Rechte Hand sticht mit dem Fächer nach vorn. Linke Hand steigt im Bogen, schützt den Kopf (Höhe wie beim Kranich).

2b - Tritt mit rechts

- (1) **Fuß raus:** Linken Fuß leicht nach außen drehen. Gewicht bleibt vorn.
- (2) **Sammeln:** Linke Hand sinkt im Bogen in Richtung Fächern, rechten Arm vor die Körpermitte führen. Rechten Fuß ranholen.
- (3) **Knie heben:** Rechtes Knie heben. Linke Hand fasst den linken Fächer.
- (4) **Treten:** Tritt mit rechts (Fußspitze) geradeaus. Fächer (noch dicht nebeneinander) aufstellen. (zur Kontrolle: wir sehen links den Fächer mit dem grünen/blauen Punkt, rechts den roten)

Hinweis: In der Partnerübung laufen Schwert und Fächer bis hierher parallel.

3- Kreuzschritt und Fächer öffnen

Das Bein heben und die Fächer öffnen

- (1) **Kreuzen:** Arme vor dem Körper kreuzen. Rechter Arm ist außen. Rechtes Bein im Bogen hinter das linke setzen.
- (2) **Sinken:** So gut es geht, in die Knie sinken, Gewicht bleibt auf links, Fächer sind aufgestellt. Blick geht nach hinten (auf den Fächer in der rechten Hand).
- (3) **Arme öffnen:** Arme sinken nach unten, öffnen und steigen ausgestreckt langsam, Blick geht nach vorn (wieder auf den Fächer in der rechten Hand). Linken Fuß nach vorn drehen. Gebeugte Beine wieder strecken.
- (4) **Fächer öffnen:** Fächer durch Schwung aus dem Handgelenk öffnen (Fächer stehen senkrecht zum Boden, Rücken“ nach unten, Fächerhalbkreis nach oben), rechten Unterschenkel heben, Blick nach hinten. Linker Fächer ist etwas tiefer als der rechte.

Hinweis: In der Partnerübung treffen Schwert und Fächer hier erstmals aufeinander. Das Schwert schlägt gegen den hinteren Fächer.

4 - Mit gekreuzten Armen stechen

Füße zusammenbringen, mit dem Fächer antippen

- (1) **Links schließen:** durch Schwung aus dem Handgelenk linken Fächer wieder schließen (nach hinten zufallen lassen). Blick wieder nach vorn (in Richtung rechte Hand drehen).

- (2) **Rechts blocken:** Rechten Fuß gerade aufsetzen, mit rechtem Fächer das Knie schützen (blocken), Fächerbogen zeigt nach unten.
- (3) **Links abwehren:** mit links den geschlossenen Fächer nach vorn schlagen, Fächer etwa in Brusthöhe quer vor dem Körper halten. Gewicht geht dabei auf rechts.
- (4) **Rechts stechen:** Rechten Fächer in Richtung Körper heben. Über das linke Handgelenk nach vorn den schließen und stechen. Linker Hand ist dabei etwa unter dem Ellenbogen platziert. Linken Fuß neben dem rechten aufsetzen.

5 – Kreuzschritt und diagonal nach unten stechen

Beine kreuzen, stechen, heben

- (1) **Nach links drehen:** Körper nach links ziehen, Arme leicht öffnen, Fächer stehen etwa waagerecht zum Boden (ungefähr Brusthöhe), Spitzen der Fächer zeigen zueinander.
- (2) **Nach unten Stechen (wie ein Torero):** Hände weiter drehen, Handrücken zeigen mit etwas Abstand zueinander. Schritt mit rechts nach schräg hinten, dann linkes Bein hinter das rechte setzen (Kreuzschritt), Einsinken und nach unten. Schräg nach hinten stechen. Blick auf die Fächer.
- (3) **Fächer aufstellen:** Im gesunkenen Kreuzschritt die Fächer aus dem Handgelenk nach oben aufstellen (wie „Räucherstäbchen“). Daumen auf dem Deckstab platzieren.

6 – Im Bogenschritt Fächer senkrecht und waagerecht öffnen, auf den Kopf des Gegners zielen

in Schützenstellung horizontal wegfegen

- (1) **Links öffnen / Schwert abwehren:** Schritt mit links (Richtung Osten). Linken Fächer öffnen (Fächer steht senkrecht zum Boden, „Rücken“ nach unten, Fächerhalbkreis nach oben)
- (2) **Rechts öffnen / angreifen:** rechten Fuß ranholen zum Bogenschritt. Rechten Arm nach vorn schleudern, dabei Fächer etwa waagerecht zum Boden öffnen. Dabei linken Fächer etwas zurückziehen (Körper seitlich schützen).

Hinweis: Das Schwert schlägt hier gegen den linken Fächer. Der rechte Fächer schlägt waagerecht in Richtung des gegnerischen Kopfes (Partnerin steckt vor uns im Bogenschritt und duckt sich nach unten weg.)

7 - Spiele die Laute (pipa)

Im leeren Schritt die Fächer umarmen

- (1) **Gewicht nach vorn:** Gewicht nach vorn, rechten Fuß ranholen. Rechten Fächer vorn senkrecht aufstellen, dann nach innen kreisen (wedeln) und halben Fächerrücken auf dem rechten Unterarm ablegen, Halbrund steht senkrecht nach oben.
- (2) **Gewicht zurück:** Gewicht zurück, linken Fuß mit der Ferse aufsetzen (leerer Schritt). Dabei rechten Arm an den Körper ranziehen, linken nach vorn strecken, Fächer leicht zu einander kippen (wie ein Dach).

Hinweis: Das Schwert wird zwischen den Fächern „gefangen“.

8 a - Nach unten stechen rechts und links

in gebeugter Stellung hebend abwehren und stoßen

- (1) **Öffnen:** Arme leicht zur Seite öffnen, Fächer „liegen“ nebeneinander vor dem Körper (Bauchhöhe) zeigen nach vorn, Daumen oben. Linken Fuß etwas ranholen und mit der Ferse nach innen setzen (Kreuzschritt).
- (2) **Nach unten stechen rechts:** Linken Fächer über den rechten klappen (Daumen zeigen zueinander), rechts weiter nach vorn schieben, nach unten stechen. Gewicht auf links.
- (3) **Wenden, nach unten stechen links:** Erst linken, dann rechten Fächer nach links umklappen, Daumen zeigen wieder zueinander, Fächer liegen – wie eben – wieder übereinander. Schritt mit rechts (leerer Schritt, Ferse aufsetzen), mit linkem Fächer nach vorn unten stechen.

Hinweis: Beim Wenden schlägt der rechte Fächer das Schwert nach links zur Seite.

8 b - Kopf schützen

- (1) **Kreuzschritt links:** rechten Fuß eindrehen, Körper mit nach Norden drehen: linken Arm nach oben strecken, Kreuzschritt
- (2) **Schützen:** im Kreuzschritt (vorsichtig) sinken, rechts sticht nach unten, Blick nach rechts, linker Fächer leicht aufgestellt über dem Kopf (schützt den Kopf)

Hinweis: Das Schwert sticht hier etwa in Kopfhöhe in unsere Richtung. Kopf schützen und dabei zur Partnerin zurückschauen.

9 a - Große Drehung (Rasenmäher)

Umdrehen und mit dem Ellenbogen

- (1) „**Patsch**“: Fächer nach unten „ablegen“
- (2) „**Rasenmäher**“: große Drehung im Kreuzschritt, dabei langsam aufrichten

9 b Körper schützen (Fontäne)

- (1) „**Fontäne**“: Fächer senkrecht aufstellen, Daumen zeigen zueinander, dann in weitem Bogen nach außen öffnen, Fächer aufgestellt, Daumen sind hinten.
- (2) **Schützen:** Linken Arm an den Körper ranklappen, dann rechten Arm ranklappen. Beide Fächer schützen die Brust. Dabei Schritt mit links nach vorn (Kreuzschritt).
- (3) **Ellenbogenstoß:** Gewicht nach vorn. Ellenbogen auseinander ziehen.

Hinweis: Das Schwert schneidet in Brusthöhe von links nach rechts an den Fächern entlang.

10 - Knie schützen

Das Knie heben und herunter schneiden

- (1) **Fächer schließen:** Schritt mit rechts nach vorn. Arme nach außen öffnen, dabei Fächer schließen. Rechter Arm zeigt nach vorn in die Diagonale, linker nach hinten in die Diagonale.
- (2) „**Backpfeife**“ mit rechts: Aus der Hüfte nach links drehen, rechten Arm mitdrehen, mit dem Fächer er rechten Hand nach links schlagen.

- (3) „**Backpfeife**“ mit links: Dann rechten Fächer senkrecht nach untern hängen lassen (immer noch geschlossen), aus der Hüfte nach rechts drehen, mit dem linken Fächer nach rechts schlagen. Rechten Arm hinter den Rücken führen.
- (4) **Knie schützen:** Rechtes Knie heben. Den linken Fächer (nach unten gerichtet) vor dem Knie öffnen.

Hinweis: Am Ende dieser Bewegung stehen sich die Partnerinnen mit Schwert und Fächer jeweils auf einem Bein, das Knie schützend gegenüber – am besten mit funkelnden Augen ☺

11 - Versteckter Schlag/ Ellenbogenstoß

Vorwärts mit dem Fächer stoßen

- (1) **Nach links schützen:** Linken Fächer auf der linken Seite vor dem Körper senkrecht aufstellen. Rechten Fuß absetzen (zum Bogenschritt).
- (2) **Nach vorn schlagen:** Gewicht nach vorn. Mit rechts nach vorn schlagen.
- (3) **Ellenbogenstoß.** Rechten Fächer nach hinten drehen, hinter dem aufgestellten linken Fächer „verstecken“. Schritt mit links (Kreuzschritt auf einer Linie). Gewicht nach vorn. Ellenbogenstoß.

Hinweis: Das Schwert schlägt von links außen (von uns aus gesehen) gegen den stehenden Fächer. Der geschlossene Fächer schlägt von rechts gegen das Schwert. Die Partnerin drückt sich mit ihrer geöffneten linken Hand an unserem Ellenbogen ab und macht einen Schritt zurück.

12 - Stechen im Mabu

in Reiterstellung hebend abwehren und durchstechen

- (1) **Gewicht zurück:** Gewicht zur Mitte zurück verlagern, dabei auf den Fersen drehen bis die Füße parallel stehen – Reitersitz (Mabu) Richtung Süden (wie am Anfang der Form).
- (2) **Stechen:** gleichzeitig linken Arm drehen bis der Fächer „liegt“, Daumen nach oben, nach links stechen. Rechten geschlossenen Fächer schützend (drohend) mit gerundetem Arm über den Kopf führen, Fächer und Blick Richtung Osten (nach links), dorthin ist auch der Oberkörper leicht gedreht.

Hinweis: Schwert weicht zurück, wir nehmen eine drohende Position ein.

13 - Auf einem Bein schlagen und stechen

Das Knie heben und hinaufstechen

- (1) **Links schließen:** Linken Fächer schließen, Arm lang, dabei linken Fuß ausdrehen, Oberkörper Richtung Osten (nach links) drehen

- (2) **Mit rechts schlagen:** Rechter geschlossener Fächer schlägt waagerecht vor dem Körper bis etwa in Brusthöhe. Fächer unter dem linken Arm in Richtung Körper schieben. Gleichzeitig rechtes Knie heben.

Hinweis: „Liegendes“ Schwert greift an, wir schlagen mit dem rechten, geschlossenen Fächer darauf Mit geschlossenem Fächer der linken Hand in Richtung Partnerin stechen. Sie stößt sich an unserem linken Handgelenk ab und „tanzt“ an unserer rechten Seite an uns vorbei. Deshalb müssen wir jetzt unsere Richtung um 180 Grad ändern.

14 - Tiefe Schlange

in Hockerstellung mit dem Fächer durchstechen

- (1) **Rechts absetzen:** Rechten Fuß nach hinten (Westen) setzen (wenn es geht, leicht über Kreuz, damit nach der folgenden Drehung der Schritt noch passt), Fuß ausdrehen.
- (2) **Tiefe Schlange:** Rechter Fächer sinkt am Körper und am rechten Bein entlang Richtung Westen, Oberkörper mitdrehen.

Hinweis: Der rechte, geschlossene Fächer blockt einen Schlag des Schwertes ab.

15- Mit beiden Fächern den Körper schützen

Doppelschritt vorwärts, rechter Fuß im leeren Schritt und Fächer öffnen

- (1) **Linken Fuß setzen:** Gewicht auf rechts, Körper wieder aufrichten, linken Fuß schräg aufsetzen
- (2) **Leerer Schritt und Fächer:** rechten Fuß nach vorn, Fußspitze aufsetzen zum leeren Schritt, gleichzeitig beide Fächer öffnen, dabei die Arme vor dem Körper kreuzen (rechter Arm ist unten), Fächer bilden vor dem Oberkörper einen Kreis, Oberkörper leicht nach links drehen.

Hinweis: Die Partnerin weicht einen Schritt zurück und hebt das Schwert drohend.

16 – Schritt zurück, Fächer nach unten kreuzen

zurückgehen und die Fächer kreisend bewegen

- (1) **Oberkörper nach links drehen**
- (2) **Schritt zurück:** Oberkörper zurück nach rechts drehen, kleiner Schritt mit rechts zurück, dabei sinkt die rechte Hand mit dem Fächer nach unten.
- (3) **Linken Fächer kreuzen:** Linker Fächer schiebt erst das Schwert ein Stück nach rechts (übernimmt es vom linken Fächer). Dann Oberkörper wieder nach links drehen, linken Arm über den rechten Arm legen, beide Fächer zeigen nach unten. Füße bleiben stehen, Gewicht geht durch die Drehung etwas auf rechts.
- (4) **Fächer schließen:** aus dem Handgelenk nach außen schließen, Fächer zeigen weiterhin nach unten.

Hinweis: Die Partnerin greift mit dem Schwert wieder an, Stich in Hüfthöhe. Unser rechter Fächer schlägt bei der Abwärtsbewegung auf das Schwert und wehrt so den Angriff ab.

17 – Fächer öffnen und mit rechts treten

das Bein heben und die Fächer öffnen

- (1) **Arme öffnen:** Arme nach unten sinken lassen du dann im Bogen nach vorn und hinten strecken, Gewicht dabei wieder deutlich nach links zurück sinken lassen.
- (2) **Rechts Treten mit öffnen der Fächer öffnen:** rechtes Knie heben, Tritt rechts mit Fußspitze. Hüfte bleibt dabei nach hinten gedreht
- (3) **Öffnen:** (gleichzeitig) die Fächer von innen nach außen öffnen, „Halbkreis „ zeigt nach oben

Hinweis: Die Partnerin weicht durch Gewichtsverlagerung nach hinten zurück und hebt wieder das Schwert drohend.

18 –Diagonales Fliegen im Kreis

gehend die Fächer teilen

- (1) „**Ball**“: Linken Fuß abstellen schräg vor dem rechten abstellen (Fuß Richtung Südwest, Oberkörper Richtung Westen), Fächer (Daumen zu Daumen) in Ballhaltung, linke Hand oben, rechte darunter.
- (2) **Diagonales Fliegen:** Schritt mit rechts (weiter in Richtung Westen, rechten Fuß schräg absetzen, Richtung Nordwest), Arme öffnen – wie beim diagonalen Fliegen. Der rechte Fächer steigt diagonal vor dem Körper und berührt mit der Kante das Schwert. Dieser Kontakt bleibt bei den folgenden Schritten erhalten.
- (3) **Im Kreis gehen:** zwei weitere Schritte mit dem erhobenen Fächer rechts im Kontakt mit dem Schwert, linker Fächer zeigt weiter schräg nach unten, dabei zunächst linken Fuß Richtung Ost setzen, dann rechten Fuß Richtung Süd, – aufgesetzt auf dem Ballen – Richtung Südosten gedreht. Gewicht auf rechts, Blick zur Partnerin nach Osten, Oberkörper dazu etwas eingedreht.

Hinweis: Mit dem Schlag nach oben nehmen Schwert und Fächer Kontakt auf. Die Partnerin mit dem Schwert umkreist uns, wir machen diese Drehung auf der „Innenbahn“ mit. Schwert und Fächer bleiben in Kontakt. Blickkontakt halten. Am Ende dieser Bewegung stehen die Partnerinnen wieder nebeneinander wie am Anfang. Die folgenden, letzten Bewegungen laufen ohne Kontakt von Fächer und Schwert parallel – wie am Beginn der Form

19 –Schlagen und zurückweichen

in Schützenstellung schlagen

- (1) **Bogenschritt nach Süden und schließen:** Linken Fuß Richtung Süden aufsetzen, Gewicht nach vorn, Arme lang in die Diagonale strecken, dabei Fächer schließen
- (2) **Gewicht zurück:** Gewicht zurück auf rechts verlagern, dabei linken Fuß Richtung Südwest eindrehen, linken Arm ranklappen (im Bogen vor dem Körper platzieren, Fächer zeigt nach hinten)
- (3) **Hände kreuzen:** Gewicht wieder auf links, rechten Fuß neben dem linke auftippen, rechten Arm ranklappen, Arme in Höhe der Handgelenke gekreuzt, links über rechts (beide Handrücken zeigen nach oben)
- (4) „**Schmetterling“/Fächer kreisen:** erst Fächer nach oben, dann nach außen und wieder zurück kreisen - Handgelenke bleiben die ganze Zeit in Kontakt, Puls auf Puls kreisen und am Ende sind die Arme gekreuzt wie am Anfang Handrücken nach oben , aber jetzt ist der rechte Arm oben
- (5) **Zurückweichen:** mit rechts einen Schritt zurück, Fuß schräg aufsetzen (Bogenschritt Richtung Westen), dabei aber das Gewicht zurückverlagern. Arme im Bogen auseinander bewegen. Am Ende zeigt der rechte Fächer in Stirnhöhe nach vorn, der linke in Hüfthöhe nach hinten

20 – Fächer nach rechts

Vorwärts- und gerade stechen

- (1) **Zentrieren:** Linken Fuß zurücksetzen, neben den rechten stellen. Hände sinken bis etwa vor den Bauchnabel, Fächer aufgestellt nebeneinander
- (2) „**Seilspringen“:** Fächer aus dem Handgelenk einmal kreisen
- (3) **Bogenschritt und stechen:** Linken Fuß wieder Richtung Süden zum Bogenschritt setzen, mit beiden Fächern parallel mit etwas Abstand nach vorn stechen
- (4) **Übergabe:** linke Hand neben die rechte führen, rechte Hand greift jetzt beide Fächer
- (5) **Zurückweichen:** Gewicht zurückverlagern, rechter Ellenbogen stößt nach hinten, linke Hand muss jetzt „umgreifen“: linker Ellenbogen zeigt nach vorn, dabei legt sich der linke Unterarm an die Fächer an, linke Hand übernimmt wieder beide Fächer

Abschluss

- (1) **Nach vorn schlagen:** rechte Hand löst sich von den Fächern, linker Unterarm schlägt nach vorn (übers Knie streifen), dabei verlagern wir das Gewicht auf links. Rechter Arm steigt leicht im Bogen nach vorn
- (2) **Chi beruhigen:** rechten Fuß mit Schulterbreitem Abstand parallel neben den linken stellen, Gewicht zurück zur Mitte verlagern, rechte Hand sinkt. Stehen wie am Anfang.