



Taiyi You Long Gong Der schwimmende Drache

游龙功拳谱

Teil 1

Vorbereitung	一路:
Preparatory form	预备试
1. Der schlafende Drache erwacht und streckt sich The sleeping dragon awakens and stretches	卧龙伸筋
2. Die Ärmel des Daoisten entfalten sich The sleeves of the daoist unfold	道袖双舒
3. Die Kraft des unermesslichen Gottes The power of the immeasurable god	无量天尊
4. Der weiße Affe präsentiert die Frucht The white monkey presents the fruit	白猿献果
5. Der goldene Hahn kämpft mit der Schlange The golden rooster fights the boa	金鸡斗蟒
6. Einen Vogel in den Wald schicken Sending a bird into the Forest	送鸟上林
7. Die Libelle berührt das Wasser The dragonfly touches the water	蜻蜓点水
8. Der gelbe Drache wühlt die Wellen auf The yellow dragon stirs up the waves	黄龙兴浪
9. Der Weber schiebt das Schiffchen The weaver threads a shuttle	织女穿梭
10. Ein Boot rudert durch die Lotusblüten Rowing a boat through the lotus	穿莲行舟
11. Den Mond vom Meeresboden holen Scooping the moon from the bottom of the sea	海底捞月
12. Die goldene Zikade häutet sich The golden cicada sheds its skin	金蝉脱壳
13. Das Daoistenkind schlägt die Glocken The daoist child tolls a Bell	道童撞钟
14. Die weiße Schlange windet sich um den Körper The white snake twines around the body	白蛇缠
15. Das Boot schwimmt mit dem Strom pushing a boat with the current	顺水推舟
16. In die Zukunft blicken Looking into the future	展望前程
17. Der grüne Drache taucht aus dem Meer auf The green dragon emerges from the sea	青龙出海
18. Der mächtige Herrscher spannt seinen Bogen Bawang bends his bow	霸王开弓
19. Der Drache taucht auf dem Meeresgrund The dragon dives to the bottom of the sea	龙潜海底
20. Der weiße Affe präsentiert die Frucht The white monkey presents the fruit	白猿献果

(从 05—20 式翻边练习)

Kontakt

Andreas Alleritz 0177 4559055

www.tai-chi-prinzip.de

YouTube: tai-chi-prinzip



Taiyi You Long Gong Der schwimmende Drache

游龙功拳谱

Teil 2

二路:

- | | |
|---|------|
| 1. Der schwimmende Drache spielt im Wasser
<i>The swimming dragon You Long Gong play in the water</i> | 游龙戏水 |
| 2. Eine Lampe durch das Fenster ausblasen
<i>Blowing out the lamp through the window</i> | 隔吹窗灯 |
| 3. Die Nadel vom Meeresboden holen
<i>Fishing for the needle at sea-bottom</i> | 海底捞针 |
| 4. Der mächtige Herrscher hebt einen großen Dreizack
<i>Bawang rises a big tripod</i> | 霸王举鼎 |
| 5. Dem Himmel Weihrauch anbieten
<i>Offering incense to the Heavens</i> | 朝天敬香 |
| 6. Das eiserne Tor öffnet sich weit
<i>The iron gate opens wide</i> | 铁门双开 |
| 7. Zwei Drachen spielen mit einem Ball
<i>Two dragons play with a ball</i> | 双龙嘻球 |
| 8. Der Daoistische Junge nimmt eine Zither in seine Arme
<i>The Daoist boy takes a qin in his arms</i> | 童子抱琴 |
| 9. Der grüne Drache hebt seinen Schwanz
<i>The green dragon raises its tail</i> | 青龙掀尾 |
| 10. Der kluge Affe stiehlt einen Pfirsich
<i>The clever monkey steals a peach</i> | 灵猴偷桃 |
| 11. Himmel und Erde drehen
<i>Turning heaven and earth</i> | 旋转乾坤 |
| 12. Rückwärts drehen um einen Pfeil zu schießen
<i>Turning back to shoot an arrow</i> | 回身射剑 |
| 13. Das Fenster öffnen um den Mond zu sehen
<i>Opening the window to see the moon</i> | 推窗望月 |
| 14. Der weiße Kranich streckt sein Bein
<i>The white crane stretches its leg</i> | 仙鹤伸腿 |
| 15. Die Sternschnuppe verfolgt den Mond
<i>The shooting star chases the moon</i> | 流星赶月 |
| 16. Der Drache windet sich und der Tiger legt sich hin
<i>The dragon coils and the tiger lies down</i> | 盘龙卧虎 |
| 17. Der Himmel oben und die Erde unten
<i>Heaven above and the earth below</i> | 顶天立地 |
| 18. Der Flutdrache dreht seinen Körper
<i>The flood dragon turns its body</i> | 蛟龙转身 |
| 19. Der schwarze Drache schwingt seinen Schwanz
<i>The black dragon swings its tail</i> | 乌龙摆尾 |
| 20. Der weiße Affe präsentiert die Frucht
<i>The white monkey presents the fruit</i> | 白猿献果 |

(从 01—20 式翻边练习)

Kontakt

Andreas Alleritz 0177 4559055
www.tai-chi-prinzip.de
YouTube: tai-chi-prinzip



Taiyi You Long Gong Der schwimmende Drache

游龙功拳谱

Teil 3

三路:

1. Alle Gedanken werden eins
All ideas become one 万念归一
2. Respektvoll zu den Göttern aufschauen
Respectfully gazing up to the gods 仰敬天神
3. Dem Gott der Erde Respekt erweisen
Paying respects to the god of the earth 俯拜地灵
4. Der Geist entsteht und steigt in den Himmel
The spirit emerge and ascends to heaven 羽化登天
5. Chi im Dantian sammeln
Collecting qi in the Dantian 化气入丹
6. Die königlichen Stiefel verkehrt herum ausziehen
Removing the royal boots upside-down 倒脱朝靴
7. Die goldene Glocke des Kronprinzen
The crown prince's golden bell 太子金锤
8. Den Pfeil aus dem Stand schießen
Shooting an arrow from a standing position 立身射箭
9. Eine gerechte und gleichmäßige Aufteilung
A fair and equal division 平分秋色
10. Die Kraft des unermesslichen Gottes
The Power of the Immeasurable God 无量天尊
11. Der gelbe Drache geht in ein Loch
The yellow dragon enters a hole 黄龙入洞
12. Die Schwalbe fliegt schräg
The swallow flies aslant 燕子斜飞
13. Der grüne Drache taucht aus dem Meer auf
The green dragon emerges from the sea 青龙出海
14. Den Schatz im südlichen Berg suchen
Seeking treasure in the south mountain 南山探宝
15. Der Adler stürzt sich auf seine Beute
The lanneret pounces on its prey 雄鹰扑食
16. Der goldene Hahn steht auf einem Bein
The golden rooster stands on one leg 金鸡独立
17. Auf das Pferd steigen und ein Trinkspruch ausbringen
Whip up the horse and make a toast 催马敬酒
18. Das Daoistenkind schlägt die Glocken
The Daoist child tolls a bell 道童撞钟
19. Der alte daoistische Mönch ordnet seinen Bart
The old Daoist monk arranges his beard 老道理须
20. Der universelle Energie kehrt zum Dantian zurück
The golden stream returns to the Dantian 金液还丹

(从01—18式翻边练习)

Kontakt

Andreas Alleritz 0177 4559055
www.tai-chi-prinzip.de
YouTube: tai-chi-prinzip