



www.taijili.at

# 五步拳 Wubuguan

Von Gisi Domej



1. 预备式



2. 弓步冲拳



3. 弹腿冲拳



4. 马步架打



5. 歇步冲拳



6. 提膝穿掌



7. 仆步穿掌



8. 虚步挑掌



1. 预备式 *yubeishi* (Vorbereitungsform)
2. 弓步冲拳 *gongbuchongquan* (Fauststoßen mit Bogen-Schritt)
3. 弹腿冲拳 *tantuichongquan* (Fauststoßen mit Fuß-Kicken)
4. 马步架打 *mabujiada* (Blockade mit dem Fauststoßen im Reit-Schritt)
5. 歇步冲拳 *xiebuchongquan* (Fauststoßen mit Pausen-Schritt)
6. 提膝穿掌 *tixichuanzhang* (Handflächenstochern mit einem Bein stehen)
7. 仆步穿掌 *pubuchuanzhang* (Handflächenstochern mit Gleit-Schritt)
8. 虚步挑掌 *xubutiaozhang* (Handflächen nach oben schlagen mit Leer-Schritt)
9. 收式 *shoushi* (Abschlussform)