



Hurtig Tai Chi Chuan - Fastset

Tai Chi Chuan er mest kendt for dets langsomme, bløde bevægelser. Men det står klart for enhver, der har set Tai Chi anvendt i selvforsvar, at de langsomme bevægelser giver stor styrke og hurtighed. Tai Chi bliver mest trænet langsomt, men det kan give stort udbytte at træne Tai Chi bevægelserne hurtigt. Tai Chi er fra begyndelsen blevet udført både hurtigt og langsomt. De første sæt Chen familien underviste skiftede i tempoet, med eksplosive bevægelser, lange hop og stamp i gulvet. Da Yang familien begyndte at undervise mere åbent, så de et behov for en form, der var nemmere at lære for begyndere. Så den langsomme Yang-stil, som den undervises i dag, laver man uden eksplosive eller hurtige bevægelser, men kampbevægelserne er stadig intakt, de bliver blot lavet på en måde, så de kan udføres langsomt. (man kan jo for eksempel ikke hoppe langsomt).

I ældre tid, når eleven havde været hos læreren i nogle år og var blevet stærk og smidig af det langsomme Tai Chi, begyndte læreren efterhånden at undervise partnerøvelser, hurtige sæt og våbensæt.

Disse sæt bliver i dag kun set meget sjældent, simpelthen fordi de kun blev undervist til meget dygtige elever. Yang familien havde hundreder af elever, og de kunne jo ikke alle være gode. Så de hurtige sæt bliver i dag kun undervist af lærere, der repræsenterer en linje fra en af de store mestre.

Mester Tungs bedstefar, Tung Ying-Chieh, skabte to hurtige sæt, som mester Tung i dag underviser til seriøse og vedholdende elever. Det første hurtige sæt er samme sekvens som det langsomme sæt, blot udført hurtigt (ca. 2-3 min.), og med Fa-jing (eksplosiv energi). Enkelte bevægelser bliver udført lidt anderledes. Nogle med lange hop, der gør én i stand til at komme hurtigt ind på modstanderen, og med stamp i jorden, der giver stærke spark. Ligesom i den langsomme Tai Chi tager man lange skridt, men armbevægelserne er mindre og mere kompakte.

Den første bevægelse, 'hold om påfuglens hale', indeholder i den hurtige version disse hop og stamp. Armene er også anderledes, de laver en sakseformet bevægelse og afslutter med et skub, hvor hænderne peger lige frem. Men bevægelsen indeholder stadig de grundlæggende dele, afværg, træk og skub. Den hurtige form er ikke kun for unge mennesker, selvom den er meget dynamisk. "I Kina" siger mester Tung "vil ældre også lære de hurtige sæt, selvom de ikke vil lære at slås. Det forbedrer deres koncentration og giver dem masser af energi".

Han advarer mod at man lærer hurtig Tai Chi for tidligt. "Mange, der ser det hurtige, vil gerne lære det med det samme. Men man skal hellere vente et par år, til man er sikker på, at man kan det langsomme godt" Mester Tung underviser avancerede sæt til elever, der træner vedholdende og seriøst.



Navnene på bevægelserne i Hurtig Tai Chi Chuan

1. Forberedelse - Yu Bei Shi
2. Løft kjortlen op i bæltet - Lan Chieh
3. Enkelt pisk - Dan Bian
4. Hvid trane spreder sine vinger - Bai He Liang Chi
5. Børst venstre knæ og skub - Zuo Lou Xi Niu Bu
6. Spille guitar - Shou Hui Pipa
7. Børst venstre knæ og skub - Zuo Lou Xi Niu Bu
- Børst højre knæ og skub - You Lou Xi Niu Bu
- Børst venstre knæ og skub - Zuo Lou Xi Niu Bu
8. Spille guitar - Shou Hui Pipa
9. Børst venstre knæ og skub - Zuo Lou Xi Niu Bu
10. Spring, parér og slå - Tiao Pu Pan Lan Chui
11. Tilbage og forsegle - Ru Feng Si Bi
12. Bære tigeren og vende tilbage til bjerget - Bao Hu Gui Shan
13. Næve under albuen - Zhou Di Kan Chui
14. Træd tilbage og afvis aben - Dao Nian Hou
15. Flyv skråt - Xie Fei Shi
16. Hvid trane spreder sine vinger - Bai He Liang Chi
17. Børst venstre knæ og skub - Zuo Lou Xi Niu Bu
18. Nålen på havets bund - Hai Di Zhen
19. Løft armen og skub - Shan Tong Bi
20. Knyttet næve ved hofte - Pie Shen Chui
21. Træd frem slå - Shang Bu Ban Lan Chui
22. Løft kjortlen op i bæltet - Lan Chieh
23. Enkelt pisk - Dan Bian
24. Sky hænder - Yun Shou
25. Enkelt pisk - Dan Bian
26. Klap hesten højt - Gao Tan Ma
27. Spark til højre side - You Fen Jiao
28. Spark til venstre side - Zuo Fen Jiao
29. Drej rundt og spark med venstre fod - Zhuan Shen Zuo Fen Jiao
30. Børst venstre knæ og skub - Zuo Lou Xi Niu Bu
- Børst højre knæ og skub - You Lou Xi Niu Bu
31. Træd frem og slå nedad - Jin Bu Zai Chui
32. Drej rundt, Træd frem, afværge, parrer og slå - Zhuan Shen Shang Bu Ban Lan Chui
33. Spark med højre fod - Shen You Deng Jiao
34. Slå tigeren - Da Hu Shi
35. Spark med venstre fod - Zuo Fen Jiao
36. Drej rundt og spark med højre fodsål - Zhuan Shen Zuo Fen Jiao
37. Spring, parér og slå - Tiao Pu Pan Lan Chui
38. Tilbage og forsegle - Ru Feng Si Bi
39. Bære tigeren og vende tilbage til bjerget - Bao Hu Gui Shan
40. Skrå enkelt pisk - Xie Dan Bian



41. Vild hest skiller sin manke - Yeh Ma Fen Zong
42. Løft kjortlen op i bæltet - Lan Chieh
43. Enkelt pisk - Dan Bian
44. Jadepigen væver - Yu Nü Chuan Suo
45. Løft kjortlen op i bæltet - Lan Chieh
46. Sky hænder - Yun Shou
47. Enkelt pisk - Dan Bian
 Enkelt pisk, dyb stilling - Dan Bian Xia Shi
48. Gylden fasan står på et ben og sparker - Jin Ji Du Li Jiao
49. Træd tilbage og afvis aben - Dao Nian Hou
50. Flyv skråt - Xie Fei Shi
51. Hvid trane spreder sine vinger - Bai He Liang Chi
52. Nålen på havets bund - Hai Di Zhen
53. Løft armen og skub - Shan Tong Bi
54. Knyttet næve ved hoften - Pie Shen Chui
55. Træd frem og slå - Shang Bu Ban Lan Chui
56. Løft kjortlen op i bæltet - Lan Chieh
57. Enkelt pisk - Dan Bian
58. Sky hænder - Yun Shou
59. Enkelt pisk - Dan Bian
60. Klap hesten højt - Gao Tan Ma
61. Stik hånden frem - Dai Chuan Zhang
62. Drej rundt og lav enkelt lotus spark - Zhuan Shen Shi Zi Bai Lian
63. Træd frem og slå lavt - Jin Bu Zhi Dang Chui
64. Løft kjortlen op i bæltet - Lan Chieh
65. Enkelt pisk - Dan Bian
 Enkelt pisk, dyb stilling - Dan Bian Xia Shi
66. Træd frem og kryds næverne - Shang Bu Qi Xing Chui
67. Træd tilbage og rid på tigeren - Tui Bu Kua Hu
68. Drej rundt og lav dobbelt lotus spark - Zhuan Jiao Bai Lian
69. Spænd buen og skyd tigeren - Wan Gong She Hu
70. Spring, parér og slå - Tiao Pu Pan Lan Chui
71. Tilbage og forsegle - Ru Feng Si Bi
72. Kryds hænderne - Shi Zi Shou
73. Luk Tai Chi - He Taiji