

5 Vorwort

## I Theoretischer Hintergrund

- 11 Was ist Yiquan?
- 11 Begründer des Yiquan
- 16 Die geistigen Wurzeln des Yiquan
- 19 Bewegung einst und heute
- 26 Gesundheit durch Yiquan
- 35 Trainingsinhalte
- 35 Zhanzhuang – Stehen wie ein Baum
- 39 Shili – die Kraft testen
- 40 Mocabu – das Training der Schritte
- 43 Tuishou – Pushing Hands
- 43 Fali – die Kraft explodieren lassen
- 47 Sanshou – Freikampf
- 48 Shisheng – Einsatz der Stimme
- 49 Die fünf Hauptkategorien von Yiquan
- 65 Drei wichtige Prinzipien für die Praxis
- 71 Trainingserscheinungen
- 73 Yiquan im Sport

## II Übungen

- 86 Grundstellung Pingbu
- 87 Grundregeln für die Haltung
- 88 Grundvorstellung Stehen im Wasser
- 89 Trainingsplan
- 90 Zhanzhuang Stufe I–III
- 90 Wuji Zhuang
- 92 Fu’an Zhuang
- 94 Tuobao Zhuang
- 96 Chengbao Zhuang

- 99 Ticha Zhuang
- 101 Zhanzhuang im Liegen
- 102 Zhanzhuang im Sitzen
- 104 Übungen im Rollstuhl
- 107 Yiquan gegen Rückenbeschwerden
- 112 Shili Stufe I–III
- 112 Pingtui Shili
- 115 Poshui Shili
- 117 Kaihe Shili
- 120 Mocabu
- 124 Mocabu im Sitzen
- 125 Grundstellung Dingba Bu
- 126 Zhanzhuang Stufe IV
- 126 Hunyuan Zhuang
- 131 Gougua Zhuang
- 132 Shili Stufe IV
- 132 Gougua Shili
- 134 Piangua Shili
- 136 Yaofa Shili
- 138 Shen Gui Chu Shui Shili
- 140 Fali – Die Kraft explodieren lassen
- 143 Tuishou
- 147 Gleichgewichtstraining zu zweit
- 147 Tuishou mit einer Hand
- 149 Tuishou mit Doppelhänden
- 151 Stufe V Duli Zhuang
- 152 Shili Stufe V
- 152 Fu’an Shili
- 153 Gemischtes Shili
- 154 Sanshou
- 155 Shisheng
- 156 Nachwort