

## Großer Rahmen des Chen-Taijiquan: San huan zhang – „Dreimal die offene Hand wechseln“

Von Wang Mingqun

San huan zhang 三换掌 - „Dreimal die offene Hand wechseln“ ist der Bewegungsablauf Nummer 20 und Nummer 46 in der ersten Form in 83 Bewegungsabläufen des großen Rahmens des Chen-Stils (bestehend aus den beiden ersten Formen des alten Rahmens <sup>1</sup>). Dieser schließt sich den beiden Techniken Shuang tui zhang 双推掌 - „Doppelt mit den Handflächen drücken“ bzw. Baotou tui shan 抱头推山 - „Den Kopf in den Händen haltend gegen den Berg drücken“ an. Zwar ist die äußere Erscheinungsform [der Bewegungen] an den beiden Stellen, an denen „Dreimal die offene Hand wechseln“ in der 83er Form des großen Rahmens auftaucht, nicht völlig identisch, dennoch verhält es sich [bei beiden Varianten übereinstimmend] so, dass beim Übergang der einzelnen Techniken der Schwung der vorhergehenden Bewegung ausgenutzt wird und sie sich nahtlos anschließen; beim Bewegungsablauf sind spiralförmige und umwickelnde Elemente ersichtlich; der Schwerpunkt wird verlagert, das Dantian dreht sich innerlich und Brust und Taille führen faltende Bewegungen aus. Während der dreimaligen abwechselnden Bewegung der offenen Hände schließt sich eine Bewegung mit der offenen Hand ganz eng an die nächste an, als ob man einen Ball in den Armen kreisen ließe. Man kann sagen, dass die Kombination aus den gebeugten Handgelenken, den immer wieder herausstoßenden und sich zurückziehenden Handflächen sowie aus den Angriffen mit springender Schrittarbeit, von ihrem Stil her einen hohen ästhetischen Reiz aufweist.

Mitte der Siebziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts habe ich die Form in 83 Bewegungsabläufen und die Form des Paochui 炮锤– „Kanonhämmerns“ in 71 Bewegungsabläufen des großen Rahmens (bestehend aus den beiden ersten Formen des alten Rahmens) erlernt, indem ich mich dazu das Buch „Chen-Taijiquan“ heranzog, das eine Niederschrift von Shen Jiazhen und Gu Liuxin der Unterweisungen von Chen Fake, [1887-1957] ergänzt durch Technikfotos seines Sohnes Chen Zhaokui [1927-1981], darstellt. Jedoch hatte ich dann nach über 10 Jahren des Lernens und Übens den wahren Inhalt der Abläufe der inneren Kraft und Anwendungen des Chen-Taijiquan immer noch nicht erfasst. Ich konnte mich nur darauf beschränken, leere Bewegungsabläufe zur Schau zu stellen.

---

*Anmerkungen des Übersetzers:*

<sup>1</sup> Chen Wangting (1600-1680), Gründer des Chen-Stils des Taijiquan schuf ursprünglich sieben waffenlose Formen des „alten“ Rahmens, von denen heute nur noch zwei erhalten sind, nämlich die erste Form und Paochui.

1986 besuchte ich eigens Meister Ma Hong, einen Schüler von Chen Zhaokui, den er persönlich unterrichtet hatte. Ich erkannte Meister Ma Hong als meinen Lehrer an und lernte noch einmal von Neuem die Kampfkunst, wie sie von Chen Zhaokui überliefert ist. Zu Hause bei Meister Ma Hong erlernte ich in 36 Tagen die 83er Form des großen Rahmens. Später fuhr in noch fünf Mal nach Shijiazhuang [, der Heimat von Ma Hong,] und lud Meister Ma sechs Mal nach Nanchang ein, und vervollständigte somit mein Studium der 83er Form und des Paochui in 71 Bewegungsabläufen des großen Rahmens sowie des Push Hands.

Während ich von Meister Ma Hong lernte, bemerkte ich, dass zwischen dem „Dreimal die offene Hand wechseln“, das Chen Zhaokui an Meister Ma Hong weitergegeben hatte und dem, das Chen Fake öffentlich unterrichtet hatte, gewisse Unterschiede bestanden. Bei dem „Dreimal die offene Hand wechseln“ nach Chen Fake ist es nicht notwendig das Handgelenk zu beugen, der Schwerpunkt liegt auf Angriffen mit der offenen Hand, das ganze ist relativ einfach. Beim „Dreimal die offene Hand wechseln“, wie es Chen Zhaokui an Meister Ma Hong überlieferte, verhält es sich hingegen so, dass beim Übergang zum „gegenläufigen Seidenspulen“<sup>2</sup> das Handgelenk gebeugt wird, so dass gleichzeitig mit einer Hebeltechnik ein Angriff mit dem Ellbogen und einer mit der offenen Hand ausgeführt wird. Wie kommt es aber zu solchen Variationen und Unterschieden?

Beim „Dreimal die offene Hand wechseln“, wie es Chen Zhaokui während der Endphase der Kulturrevolution [1966-1976] weitergab, erfolgt die Übertragung der inneren Kraft unter Anwendung gegenläufigen Seidenspulens und einer Beugung des Handgelenks. Dies unterscheidet sich von dem, was er vor der Kulturrevolution vermittelte, einschließlich Chen Zhaokuis Unterricht in Beijing, Shanghai, Nanjing sowie an anderen Orten. Bezüglich der Gründe hierfür gibt es in der Kampfkunstwelt zwei Vermutungen:

1. Chen Zhaokui übernahm den Stil seines Vater Chen Fake und gab ihn weiter. Er veröffentlichte nach und nach den großen Rahmen (bestehend aus den beiden ersten Formen des alten Rahmens), der ursprünglich als „geheim und nicht für die Weitergabe nach außen bestimmt“ galt.
2. Es handelt sich hierbei um den so genannten „neuen Rahmen“, den Chen Zhaokui auf der Grundlage der Formen, die sein Vater in seinen letzten Lebensjahren festgelegt hatte, kreativ weiterentwickelt und vervollständigt hat.

Jedoch stimmte Chen Zhaokui nicht der These eines „neuen Rahmens“ zu. 1973 kehrte er auf eine Einladung hin in seine alte Heimat Chenjiagou zurück und unterrichtete öffentlich die speziell in der Familie tradierte Form in 83 Bewegungsabläufen, welche Chen Fake zuvor in Chenjiagou nicht unterrichtet hatte. Nachdem ich mich mit Meister Ma Hong und meinem Shishu – „Lehreronkel“ - Zhang Qilin im späten August des Jahres 2000 zusammen auf dem Weg gemacht und auf dem Friedhof von Chenjiagou die Gräber

---

<sup>2</sup> ni chan 逆缠 - „gegenläufiges [[Seiden-]Spulen“: Laut Ma Hong wird als gegenläufiges Seidenspulen jede Bewegung bezeichnet, bei der die Daumenseite der Hand eine Drehbewegung auf das Zentrum der Handfläche zu ausführt. Als shun chan 顺缠 - „mitläufiges [Seiden-]Spulen“ werden alle Bewegungen bezeichnet, die ein Drehen der Kleinfingerseite der Hand hin zum Zentrum der Handfläche beinhalten.

Siehe Ma Hong: *Chenshi Taijiquan quanli chanwei [Erläuterungen zu den Feinheiten der Kampfkunstprinzipien des Chen-Taijiquan]*, Beijing Tiyu Daxue Chubanshe [Verlag der Sportuniversität Beijing], 2001, S. 339f.

von Chen Fake und Chen Zhaokui gereinigt und mit einem Kotau Ihnen die Ehre erwiesen hatte, trat ich mit dieser Frage bezüglich des „neuen“ und des „alten“ Rahmens an meinen Shishu Zhang Qilin heran und bat ihn um Aufklärung. Zhang Qilin sagte hierzu:

„Meister [Chen] Zhaokui stimmt dieser These eines „neuen Rahmens“ nicht zu. Außerdem meinte er äußerst zornig dazu: „Die zwei Formen, die ich euch weitergegeben habe, sind die speziell in unserer Familie tradierten Formen. Zu behaupten, dass sei der neue Rahmen, ist Schwachsinn.“

Heutzutage gibt es tatsächlich viele Leute, die an der These eines „neuen Rahmens“ festhalten. Der Verfasser hingegen ist der Meinung, dass zwar beim Studium der Kampfkunst der Schwerpunkt auf dem tatsächlichen Inhalt liegt und die These des „neuen Rahmens“ keineswegs der Überzeugung der Leute, am Lernen des großen Rahmens des Chen-Taijiquan festzuhalten, schadet, aber weil Chen Zhaokui, der als erster dieser Form öffentlich unterrichtete, nicht dieser Bezeichnung seine Zustimmung gab, bin ich der Meinung, selbst wenn dies [in erster Linie] auf Respekt beruht, dass es doch passender wäre, dies als Form in 83 Bewegungsabläufen und als Paochui in 71 Bewegungsabläufen des alten Rahmens (bestehend aus den beiden ersten Formen des alten Rahmens) zu bezeichnen - gemäß der Terminologie in dem Buch „Chen-Taijiquan“, das von Shen Jiazhen und Gu Liuxin verfasst wurde.

Nach jahrelangem Lernen, ununterbrochener Forschung über die [klassischen] Abhandlungen, die Prinzipien und Methoden der Kampfkunst sowie praktischem Üben von Push Hands und Sparring bin ich zu dem unten geschilderten Verständnis in Bezug auf das „Dreimal die offene Hand wechseln“ gekommen.

Es gibt folgende Anwendungen gemäß der Reihenfolge der Techniken:<sup>3</sup>

1. Anwendung der ersten offenen Hand bei der Ausführung der großen Kreisbewegung des Si zheng tuishou 四正推手 – „Schiebende Hände in den vier Hauptrichtungen“ [bestehend aus peng, lü, ji, an]: Ich wechsele plötzlich zu einer Hebeltechnik mit beiden Händen unter doppeltem mitläufigen Seidenspulen (Meine rechte Hand greift das Handgelenk des Gegners und unterstützt mit mitläufiger seidenspulender Kraft meinen linken Ellbogen dabei, den gegnerischen [rechten] Ellbogen [wiederum] unter mitläufigem Spulen zu immobilisieren, hierbei kommt zusammenschließende Kraft zur Anwendung).

2. Anwendung der ersten offenen Hand bei den Schiebenden Händen in den vier Hauptrichtungen: Ich immobilisiere den [rechten] Ellbogen und das [rechte] Handgelenk des Gegners mit links gegenläufiger und rechts mitläufiger seidenspulender Kraft. Nachdem ich die gegenläufige und mitläufige Kraft zusammengeschlossen habe, wechsele ich wiederum zu der Hebeltechnik mit doppelten mitläufigen Seidenspulen [d. h. die linke Hand, die den rechten Ellbogen des Gegners kontrolliert, wechselt die Rotationsrichtung].

3. Hebelmethode beim Anschluss der zweiten an die erste offene Handfläche bzw. Hebelanwendung aus der „Einfachen Peitsche“ des großen Rahmens mit faltender

---

<sup>3</sup> Da die folgenden Beschreibungen recht komplexer Bewegungsabläufe relativ unklar sind, habe ich in eckigen Klammern Ergänzungen eingefügt, in der Hoffnung dadurch die Beschreibungen verständlicher zu machen. Dabei handelt es sich natürlich um meine eigenen Interpretationen der Bewegungen – der Übersetzer.

Bewegung, doppelten gegenläufigen Seidenspulen und Beugen des Handgelenks (d. h. eine Technik, bei der meine Arme einen Kreis vor meinem Körper bilden, indem meine rechte Hand eine gegenläufige Seidenspulbewegung, wobei das Handgelenk sich beugt [und meine rechte Hand das Handgelenk des Gegners ergreift], während meine linke Hand den [rechten] Ellbogen des Gegners [ebenfall mit einer gegenläufigen Seidenspulbewegung] immobilisiert).

4. Kampfanwendung, wobei mit Abschluss der zweiten Bewegung mit der offenen Hand ein Ellbogenschlag rechts ausgeführt wird.

5. Kampfanwendung, bei der nach Abschluss der zweiten Bewegung mit der offenen Hand und dem Ellbogenschlag mit rechts man fortfährt mit einen Schlag mit der offenen Handfläche [rechts] (dies umfasst Kampfanwendungen bei denen man mit Bewegungen der offenen Hände in Form des Yin-Yang-Symbols Handkantenschläge gegen die Halsschlagader, die Ohrwurzel, die Schläfe und andere empfindliche Stellen des Kopfs durchführt).

6. Eine Hebelmethode der dritten Bewegung mit der offenen Hand, wobei mit einer gegenläufigen und einer mitläufigen seidenspulenden Bewegung die linke Hand des Gegners ergriffen wird, und eine Kampfanwendung, bei der die rechte Hand unter die Achsel des Gegners stößt (fei yan ru dong 飞燕入洞 – „die Schwalbe fliegt in die Höhle“).

7. Kampfanwendung der dritten offenen Hand mit vordringendem Ellbogenschlag links.

8. Kampfanwendung der dritten offenen Hand, wobei nach dem vordringenden Ellbogenschlag links ein weiterer vordringender Schlag mit der [linken] offenen Hand durchgeführt wird.

9. Eine Hebelmethode nach Abschluss der dritten Bewegung mit der offenen Hand, bei der unter Einsatz eines springenden Schritts mit doppeltem mitläufigem Seidenspulen die Ellbogen nach unten drücken, und eine Schlagtechnik, bestehend aus einem horizontalen Schlag mit der offenen Hand.

Meister Ma Hong sagte: „Dreimal die offene Hand wechseln“ kann man rechts und links flexibel anwenden. Es beinhaltet viele Geheimtechniken mit Greifen von Leitbahnen, Arterien und Angriffen auf Akupunkturpunkte; diese sind noch nicht veröffentlicht worden. Unter dem, was Meister Chen Zhaokui weitergab, gibt es noch zahlreiche ausgefeilte Techniken; es ist notwendig das wir dazu langfristige Forschungen anstellen.“

Es handelt sich [letztlich] genau um das, was mit folgendem Merkspruch gemeint ist.

Die Hände in Form der Yin und Yang-Fischsymbole – das Taiji zieht sie voran,  
Bei der Technik des Wechsels der offenen Hände kommt die Einfache Peitsche  
zum Einsatz;

Das Falten der Hüfte und der Brust – eine Methode des Spulens und Windens,  
Bei Angriffsserien steht das Festhalten [des Gegners] am Anfang.

*(Der Autor dieses Artikels ist stellvertretender Vorsitzender des Taijiquan-Vereins der Provinz Jiangxi und Vorsitzender der Akademischen Forschungsabteilung)*

[Der chinesische Original-Artikel stammt aus der Zeitschrift 《武魂》 - „Wuhun“ Nr. 210, S. 13]