

# Moderna sportska forma 42 pokreta

Moderna sportska, ili Takmičarska forma (kako je češće nazivaju u Kini ) stvorena je od najkarakteričnijih pokreta četiri osnovna tradicionalna stila Taijiquana. To su Chen, Wu, Sun i Yang stil. Međutim, to su samo 4 najpopularnija stila, a moglo bi se reći da je formi, pa i stilova toliko, koliko ima učitelja. Baš zbog toga, vladala je (a vlada i danas) velika zbrka i vode se žestoke polemike oko toga koji je izvorni Taiji i koja je prva, prava izvorna forma Taijiquana.

Zbog toga, (a i zbog uobličavanja starog, izvornog „znanja“) pojavila se potreba „standardizovanja“ prenošenja znanja Taijiquana.

Prvo se zbog (planske) popularizacije Taijia u Kini javila potreba da se neke stare i najpopularnije forme skrate, jer izvorne forme (skoro uvek) imaju više od 100 pokreta, a samo izvođenje forme traje od 20, 30, po neka i do 90 min. Tako je od strane četiri kineska eksperta kreirana forma od 24 pokreta, čiji je cilj bio omasovljavanje Taijiquana (u čemu se i uspelo, jer je to danas najpopularnija forma u svetu).

Ohrabreni uspehom 1976. god. Od strane tri Tai Chi eksperta na čelu sa prof. Men Hui Feng – om kreirana je Kombinovana forma od 48 pokreta. Kako je Taijiquan postajao sve popularniji, Kombinovana forma se menjala i skraćivala , dok u kasnim osamdesetim nije kreirana Forma 42 pokreta. Ona je bazirana na formi 48, ali je „kondezovana“. Osnovna razlika je u tome što se u formi 48 ponavljanja izvode 3 puta, a u formi 42 po 2 puta. Kreirana je od strane Nacionalnog kineskog sportskog komiteta na čelu sa prof. Xia Bai Hua.

Takmičarska forma, kako najčešće nazivaju formu od 42 pokreta je strogo standardizovana. Precizno je opisan svaki pokret sa zadržanim osnovnim karakteristikama stila kome pripada. Zapisani su osnovni zakoni postavke tela, načina iskoraka, položaja stopala, kolena, karlice, glave..... uglovi ruku, nogu, stopala, kolena...brzina izvođenja pojedinih pokreta, kao i naziv i značenje svakog pokreta.

Tako se prvi put pojavila mogućnost procene preciznosti izvođenja svakog pokreta. Baš zbog toga, 1990. god. na 11. Azijskim Igrama u Pekingu izvođena je kao prva i jedina Takmičarska forma Taijiquana.

Kao standardizovana forma se i danas izvodi i boduje ( slično umetničkom klizanju) na svim međunarodnim takmičenjima. 2008. god. na Olimpijadi u Pekingu će ovo biti zvanična forma Taijiquana. Iako je to kombinovana forma od 4 stila i sastavljena je od 4 dela, ne pripada svaki deo određenom stilu, već se stilovi prepliću i smenjuju.

Prvi deo Takmičarske forme pripada Yang stilu. Označava ga pravolinijsko kretanje, široki pokreti, ujednačen ritam. (To su prvih 10 pokreta).

Drugi deo (od 11. pokreta) počinje Sun stilom. Karakterišu ga klizeći i plivajući pokreti koji ponekad više liče na Qi gong, kao i to da kad god jedna noga pravi iskorak to obavezno prati i druga noga.

Najtipičniji pokreti Chen stila su ugrađeni od 17. pokreta. široki kružni pokreti u niskom stavu, nagli udarci sa izbacivanjem snage odaju i konkretniju primenu Taijiquana.

U trećem delu, posle oblaka ( koje sadrži svaki stil, ali se ovde izvode kao u Yangu), su karakteristični pokreti Wu stila. Iskošeni stav, intenzivni rad nogu, udarci jednom nogom, statičnost tela u odnosu na Yang i Chen stil.

Prvi deo forme sadrži u sebi 10 pokreta. Od 11. pokreta počinje drugi deo, treći počinje od 19, a 4. od 30 pokreta. (Nazivi pokreta u prilogu)

Takmičarska forma se na takmičenjima izvodi do 6 min. (idealno je između 5.30 – 5.45), a na treninzima, naročito u grupnom izvođenju preporučuje se izvođenje do 10 min.

**Dendi Samardžija**