

Anfangsposition

Normaler Stand, Füße stehen Hüftbreit. Nachdem Sie dreimal ein- und ausgeatmet haben, können Sie mit den Bewegungen beginnen.

1. EINATMEN. Den linken Fuß heben, nach links bewegen und wieder auf den Boden stellen. AUSATMEN.
Die Füße stehen parallel und schulterbreit nebeneinander.
EINATMEN. Die Arme sanft nach vorne bis zur Schulterhöhe heben.
AUSATMEN. Die Knie beugen. Sie dürfen nicht weiter nach vorne kommen als die Zehenspitzen.

2.A. Den Vogelschwanz streicheln

EINATMEN. Der Körper dreht sich nach rechts. Die linke Hand macht eine kreisförmige Bewegung nach unten und nach rechts. Die rechte Hand befindet sich über der linken Hand als würde man mit beiden Händen einen Ball fangen. Zusammen mit der Bewegung der beiden Arme den linken Fuß heben und zum rechten Fuß heranziehen. Das linke Bein bleibt gebeugt und etwas nach außen geöffnet. Das Gewicht liegt auf dem rechten Bein. Der ganze Körper dreht sich in dieser Haltung nach links. Wenn er nach vorne gekommen ist, das linke Bein (AUSATMEN) in die Luft heben und dann wieder auf den Boden stellen. Das Körpergewicht fällt jetzt auf dieses Bein, das gebeugt bleibt. Das Gewicht hat sich vom rechten zum linken Bein verlagert. Gleichzeitig hebt man sanft den linken Arm und der rechte Arm bewegt sich so als würde man einen Vogelschwanz streicheln. Die Augen sind auf die rechte Hand gerichtet.

2.B. EINATMEN. Den Körper nochmals nach links drehen und die gleichen Bewegungen wie in 2 A spiegelbildlich ausführen.

AUSATMEN. Das Körpergewicht verlagert sich auf das rechte Bein und die Arme bewegen sich gleich wie in 2A, nur umgekehrt. Die Augen sind auf die linke Hand gerichtet.

2.C. EINATMEN. Das Gewicht liegt auf dem rechten Bein. Die Arme drehen sich nach rechts als wollte man einen Gegenstand fangen. Die rechte Hand ist weiter vorn als die linke. Die rechte Handfläche zeigt nach unten, die linke nach oben. Der ganze Körper dreht sich nach links während die Arme einen Kreis von rechts nach links zeichnen. Das Gewicht verlagert sich vom rechten zum linken Bein. Wenn die Arme nach links angekommen sind, hält man die Hände so als würde man einen Ball fangen.

2.D. Das Gewicht verlagert sich wieder auf das gebeugte rechte Bein. Das linke Bein ist gerade. AUSATMEN. Die Arme und Schulter machen eine schiebende Bewegung, während die Hände noch den imaginären Ball halten. Der Körper dreht sich nach rechts und die Arme strecken sich vor dem Körper aus.

2.E. EINATMEN. Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein; dieses bleibt gebeugt und das rechte Bein gerade; die Arme machen einen Kreis nach oben, dann nach innen und schließlich nach unten. Wenn die Arme die Brusthöhe erreicht haben, (AUSATMEN) schieben sich Körper und Handflächen

sanft nach vorne, das rechte Bein beugt sich während das linke Bein gerade wird; die Augen schauen nach vorne.

3. Einfache Peitsche

EINATMEN. Der Körper dreht sich nach links; das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein und die linke Ferse dient als Achse. Jetzt steht man nach vorne; die Kniee sind gebeugt, die Füße parallel und die Arme nach vorne in Schulterhöhe ausgestreckt. In dieser Körperhaltung die Arme heben und seitlich nach unten fallen lassen, dabei zeichnen die Hände zwei große Kreise. (AUSATMEN). Die Kniee beugen sich und die Arme fallen bis zur Kniehöhe. Die Finger der rechten Hand formen einen Schnabel, den man jetzt neben der linken Handfläche hält (diese ist etwas geschlossen, so als würde man einen Gegenstand greifen). Das Gewicht fällt auf das rechte Bein; gleichzeitig beugt sich das linke Bein und stützt sich mit den Zehenspitzen auf den Boden. Jetzt das linke Bein in die Luft heben (EINATMEN), gleichzeitig die Arme vor dem Körper heben. Die Hände bleiben in der beschriebenen Haltung. Die Arme bewegen sich jetzt im kleinen Kreis nach unten (AUSATMEN) und das linke Bein bleibt in der Luft wie beim Kranich. Wenn die Hände nach unten gekommen sind, trennen sie sich und bewegen sich seitlich je im großen Kreis nach oben bis sie Brusthöhe erreichen. Jetzt dreht sich der Kopf nach links. Der rechte Arm ist hinten, wo er etwas gebeugt bleibt; die rechte Hand hat die Form eines Kranichschnabels. Linkes Bein und linker Fuß bewegen sich nach vorne; die linke

Handfläche zeigt nach aussen. AUSATMEN. Das Gewicht fällt wieder auf auf das gebeugte linke Bein, das rechte Bein wird gerade. Die linke Handfläche spannt sich etwas, so als würde sie einen Gegenstand schieben. Die Augen sind auf die linke Hand gerichtet. Der rechte Arm spannt sich etwas, so als würde man eine Peitsche halten während die linke Hand den Kopf eines Pferdes darstellt.

4. Kampfstellung

Das Gewicht liegt auf dem linken Bein, der Körper dreht sich nach rechts, das rechte Bein ist gestreckt und die Arme sind waagrecht in Schulterhöhe. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein (EINATMEN), die Arme schwingen an den Hüften vorbei nach vorne. Jetzt verlagert sich das Gewicht wieder auf das linke Bein (AUSATMEN), die Arme kreisen weiter nach oben, am Kopf vorbei und nach unten. Das Gewicht verlagert sich wieder auf das rechte Bein (EINATMEN) und die Arme schwingen wieder an den Hüften vorbei nach vorne; das rechte Bein ist gebeugt während das linke Bein gerade bleibt. Die Arme bewegen sich jetzt nochmals vor dem Körper nach oben, die linke Hand hinter der rechten, die Handflächen zeigen aufeinander und das Körpergewicht verlagert sich nochmals auf das linke Bein (AUSATMEN), das rechte Bein ist jetzt gerade und der rechte Fuß berührt den Boden nur mit der Ferse, d.h. die Zehenspitzen sind in der Luft. Die Arme bewegen sich noch etwas nach unten und sind gebeugt; die Augen sind nach vorne auf die rechte Hand gerichtet.

5. Der weiße Storch breitet seine Flügel aus

EINATMEN. Die rechte Hand dreht sich um den Kopf während die linke Hand sich nach vorne und nach aussen bewegt. Jetzt zeichnet die rechte Hand einen Kreis von oben nach unten (AUSATMEN) und an den Knien vorbei, während sich die linke Hand nach oben bis zum Kopf bewegt. Das rechte Bein wird an das linke herangezogen während die Hände den Eindruck geben als würden sie einen Ball halten. Der Körper dreht sich nach links und richtet sich auf (EINATMEN), die Füße formen ein T. Die Hände kreuzen sich vor der Brust. Die rechte Hand bewegt sich nach oben, so als würde sie einen Teller halten; die Augen folgen der rechten Hand; die linke Hand macht eine schiebende Bewegung nach unten (AUSATMEN).

6. Knie schützen. Handfläche zum Gesicht des Gegners

EINATMEN. Der Körper dreht sich etwas nach links und sofort wieder nach rechts; das linke Bein hebt sich und das Knie wird mit der linken Hand geschützt, gleichzeitig schwingt der rechte Arm an der Hüfte vorbei nach hinten, wo er sich etwas beugt; der Kopf dreht sich nach hinten. Der Körper dreht sich nochmals nach links (AUSATMEN) und der linke Fuß fällt nach vorne zum Boden. Das linke Bein bleibt gebeugt und stützt das Gewicht; das rechte Bein bleibt gerade, die linke Hand bewegt sich schiebend nach unten in Höhe der Taille während die rechte Handfläche in Kopfhöhe eine schiebende Bewegung nach vorne macht.

7. Die Gitarre spielen

EINATMEN. Der Körper lehnt sich nach vorne; das rechte Bein ist gebeugt und in der Luft während das linke Bein das Gewicht stützt. Der linke Arm kreuzt sich mit dem rechten Arm, der sich über den Kopf nach hinten dreht. Der rechte Fuß berührt wieder den Boden; das linke Bein bleibt gerade und das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein; die Arme sind oben und folgen dem Körper nach rechts. Das Gewicht verlagert sich wieder aufs linke Bein (AUSATMEN) und die Arme kreisen von rechts nach unten an den Knien vorbei. Die Arme folgen dem Körper nach vorne (EINATMEN) und heben sich langsam. Das linke Bein wird gerade (AUSATMEN) und das gebeugte rechte Bein stützt das Gewicht; die Hände sind so als würde man eine Gitarre spielen.

8A. Mit der Schulter schieben

Der Körper dreht sich nach rechts. Das linke Bein hebt sich (EINATMEN) wie in Nr. 6. Das Gewicht fällt auf das linke Bein (AUSATMEN) und das rechte bleibt gerade. Der linke Arm bleibt in Höhe der Taille, so als würde er etwas in Richtung Boden schieben; der rechte Arm schiebt mit der Handfläche; die Augen sind nach vorne gerichtet.

8.B.

Der Körper dreht sich um 180° (EINATMEN); beide Hände kreisen vor dem Körper, die rechte in Höhe der Taille und die linke in Höhe der Ohren. Das rechte Bein hebt sich, die rechte Hand ist in Höhe der Taille, die Hand-

fläche zum Boden zeigend; die linke Handfläche bewegt sich schiebend nach vorne. Wenn das rechte Bein den Boden berührt, bleibt es gebeugt und hält das Gewicht; das linke Bein wird gerade (AUSATMEN),

8.C.

EINATMEN. Der Körper dreht sich nach rechts, das linke Bein hebt sich und macht einen Schritt nach vorne, der rechte Arm ist hinten und die linke Schulter schiebt sich mit nach vorne. In dieser Haltung macht der rechte Fuß einen Halbschritt nach vorne.

8.D.

gleich wie 8.A.

9. Die Gitarre spielen

Gleich wie Nr. 7

10. Heben, Stoppen, Blockieren, Faustschlag

A. EINATMEN. Das linke Bein dreht sich mit der Hüfte nach links, die rechte Hand schließt sich zur Faust und versteckt sich unter dem linken Ellbogen, das Gewicht liegt auf dem rechten Bein. Das Gewicht verlagert sich wieder auf das linke Bein; dieses bleibt gebeugt und das rechte Bein gerade; die Faust bleibt wo sie ist, während der rechte Fuß einen Schritt nach vorne macht und der linke Arm sich nach vorne schiebt. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein; der linke Arm bewegt sich im Kreis nach oben. Das Gewicht verlagert sich wieder auf das linke Bein und der Arm bewegt sich weiter im Kreis nach hinten

und nach unten. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein und das linke wird gerade. Die rechte Faust ist an der rechten Seite.

B. AUSATMEN. Das Gewicht liegt auf dem gebeugten rechten Bein. Das linke Bein macht einen Schritt nach vorne. Das gebeugte linke Bein berührt den Boden und das rechte Bein wird gerade. Der linke Arm ist waagrecht vor der Brust mit der Handfläche nach unten; die rechte Faust bewegt sich unterhalb der linken Handfläche nach vorne während sich das Gewicht auf das linke Bein verlagert.

11. Halb Öffnen, halb Schließen

EINATMEN. Das linke Bein ist gebeugt und das rechte gerade. Die Arme strecken sich nach vorne aus mit der Handflächen nach oben. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein und die Arme machen eine kreisförmige Bewegung zum Kopf hin. Wenn die Hände das Gesicht erreichen, drehen sich die Handgelenke und die Handflächen zeigen nach aussen. AUSATMEN. Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein; das rechte wird gerade; die Handflächen bewegen sich schiebend nach vorne. Diese Bewegung führt man 3mal aus (3mal EINATMEN und 3mal AUSATMEN).

12. Gekreuzte Arme

Das linke Bein hält das Gewicht; das rechte Bein ist gerade; die Arme sind vor dem Körper in Schulterhöhe ausgestreckt, die Handflächen zeigen nach

unten. EINATMEN. Die Arme bleiben in dieser Haltung und der ganze Körper dreht sich nach rechts. Das Gewicht verlagert sich auf das gebeugte rechte Bein; das linke Bein dreht sich auf der Ferse. Jetzt dreht sich auch das rechte Bein auf der Ferse bis die Füße parallel sind und nach vorne zeigen. Die Arme bleiben parallel und bewegen sich nach oben. Die Kniee beugen sich und die Arme kreisen jeweils nach aussen und nach unten (AUSATMEN) bis die Handgelenke sich unten treffen. Das linke Handgelenk ist vor dem rechten. EINATMEN. Von den Knieen aus hebt sich der Körper und die gekreuzten Arme bewegen sich vor dem Körper nach oben; dabei drehen sich die Handgelenke so, daß die Handflächen immer gegen den Körper zeigen. Jetzt ist der rechte Arm vor dem linken. Wenn die Arme vor der Brust und die Beine fast gerade sind, geht man nochmals in die Kniebeuge (AUSATMEN); der Körper ist gerade und die Arme bleiben gekreuzt.

13 Den Tiger nehmen und zum Berg drehen

EINATMEN. Der linke Fuß dreht sich um 45° nach rechts; die Arme bewegen sich nach unten; die Handflächen zeigen gegen den Körper. Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein. Das rechte Knie hebt sich; das linke Bein streckt sich; die Arme schwingen nach links. Die Arme sind waagrecht mit den Handflächen nach unten.

AUSATMEN. Der Körper dreht sich nach rechts und das rechte Bein macht einen Schritt nach vorne. Das rechte Bein beugt sich und das linke Bein wird gerade; der rechte Arm kreist nach rechts und hält den 'Tiger'; die linke Hand macht eine schiebende Bewegung in Kopfhöhe nach vorne (zum Berg).

14 Faust verstecken

A. Das Gewicht ist auf dem rechten Bein. Der rechte Arm bewegt sich nach vorne; beide Arme werden gerade; die rechte Handfläche zeigt nach unten; die linke Handfläche zeigt nach oben.

B. gleich wie 2D, 2D, 2E (wie Wasser)

C. EINATMEN

Die Arme sind vor dem Körper ausgestreckt. Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein. Der Körper dreht sich um 180° nach links; der rechte Fuß dreht sich auf der Ferse. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein; der linke Fuß dreht sich auf der Ferse. Der rechte Fuß macht einen Schritt nach vorne und wird nach innen gedreht aufgesetzt; der Körper dreht sich um weitere 180° nach links; das Gewicht verlagert sich aufs rechte Bein. Der linke Fuß dreht sich auf der Ferse nach links; die linken Zehenspitzen bleiben in der Luft; der linke Arm bewegt sich im Kreis nach links und nach unten.

AUSATMEN

Die linke Hand bewegt sich vor dem Körper aber hinter dem rechten Arm nach oben bis zur Höhe des Gesichts; der rechte Arm bewegt sich nach unten und die rechte Faust "versteckt" sich unter dem linken Ellbogen; die linke Handfläche zeigt nach außen.

15 Die Affen locken

A. EINATMEN

Das linke Bein macht einen Schritt nach hinten; der linke Arm schwingt nach unten und nach hinten; die rechte Hand schiebt sich in Brusthöhe nach vorne mit der Handfläche nach unten zeigend. Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein; der Kopf dreht sich nach hinten; der linke Arm schwingt weiter nach hinten und nach oben bis zur Kopfhöhe.

AUSATMEN

Die linke Hand bewegt sich zum Ohr hin, die Handfläche nach vorne zeigend; der Kopf dreht sich wieder nach vorne; die rechte Hand bewegt sich, die Handfläche nach oben zeigend, in Bauchhöhe zum Körper hin. Das Gewicht ist auf dem linken Bein. Das rechte Bein ist gerade und stützt sich nur mit der Ferse auf dem Boden.

B. gleich wie A aber spiegelbildlich

C. gleich wie A

16 Schrägflug

EINATMEN

Der Körper dreht sich um 90° nach links. Der rechte Fuß stützt sich mit der Zehenspitze neben den linken Fuß; die Hände halten einen 'Ball' vor dem Körper; die rechte Hand ist unten und die linke oben.

Das rechte Bein macht einen Schritt nach links hinten und der Körper dreht sich um 90° nach rechts. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein; der linke Fuß dreht sich auf der Ferse; der Körper dreht sich um weitere 90° . Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein; der rechte Fuß dreht sich auf der Ferse; der Körper dreht sich um weitere 90° .

AUSATMEN

Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein; die Arme strecken sich. Der rechte Arm ist vorne mit der Handfläche in Augenhöhe und nach oben zeigend. Der linke Arm ist hinten mit der Handfläche in Höhe der Taille und nach unten zeigend.

17 Kampfstellung

Der linke Arm schwingt nach vorne zum rechten Arm hin. Fortsetzung gleich wie Nr. 4.

18 Der weiße Storch breitet seine Flügel aus

Wie Nr. 5

19 Knie schützen; Schritte

A wie Nr. 6

B wie 8C, D, spiegelbildlich

C wie 8C, D

20 Die Nadel fällt in die Tiefe des Meeres

A. EINATMEN

Der Körper lehnt sich etwas nach vorne; das rechte Bein wird hinten angehoben. Die Arme machen eine schwimmende Bewegung.

AUSATMEN (nach einer ganzen Umdrehung der Arme)

B. EINATMEN (nach einer zweiten Umdrehung)

Der rechte Fuß berührt wieder den Boden. Das Gewicht verlagert sich nach hinten auf das rechte Bein.

AUSATMEN. Koordiniert mit den Knien und dem Körper, kreisen die Arme in einer etwa waagrechten Ebene.

EINATMEN (nach einer ganzen Umdrehung)

AUSATMEN (nach einer weiteren Umdrehung)

Die rechte Hand bewegt sich vor dem Körper zum Boden hin und macht dabei kleine Kreise im Uhrzeigersinn (die Nadel fällt ins Meer). Der rechte Arm ist vor der Brust mit der Handfläche nach unten zeigend; das Gewicht liegt auf dem rechten Bein; der linke Fuß berührt den Boden nur mit der Ferse.

21 Den Himmel stützen

EINATMEN. Der Körper und das linke Knie heben sich; die Arme schwingen nach links und nach oben und beugen sich schließlich so, daß die Hände dicht am Hinterkopf sind. Der Kopf ist nach links gedreht.

AUSATMEN. Das linke Bein macht einen Schritt nach links; die Arme schwingen wieder nach unten. Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein; die Arme schwingen weiter nach links und nach oben über den Kopf wo sie "den Himmel stützen"; der Kopf dreht sich nach vorne.

22 Drehen, Faust nach rechts

A. Einatmen. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein, die Arme bleiben oben, schwingen aber nach rechts.

AUSATMEN. Die Arme bewegen sich so weit nach hinten, daß sie etwa waagrecht sind; die Handflächen zeigen nach unten.

B. EINATMEN. Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein; die Arme schwingen nach links. Die rechte Hand macht eine Faust.

AUSATMEN. Körper und rechter Fuß drehen sich nach rechts. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein; die linke Hand "schiebt" die rechte Faust nach vorne. Die Faust bewegt sich weiter zur rechten Seite hin. Der linke Arm ist vor der Brust mit der Handfläche nach unten zeigend.

23 Heben, Blockieren, Faustschlag

Gleich wie 10.

24 Den Kranichschwanz steicheln

EINATMEN. Das Gewicht verlagert sich nach hinten auf das rechte Bein; die Arme kreisen nach oben. Der Körper dreht sich nach rechts.

AUSATMEN. Arme und Körper schwingen nach rechts, nach unten und zur Mitte; die Knie sind gebeugt.

EINATMEN. Arme und Körper schwingen weiter nach links, nach oben (die Arme zur Brusthöhe) und zur Mitte.

AUSATMEN. Den Kranichschwanz streicheln (2B), dann 2C, 2D, 2E.

25 Einfache Peitsche

Wie 3.

26 Mit den Wolken spielen

EINATMEN. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein. Das linke Knie hebt sich in die Luft; der linke Arm schwingt nach unten, nach links und weiter nach oben bis zur Kopfhöhe; die rechte Hand bleibt in Kopfhöhe.

AUSATMEN. Das linke Bein macht einen großen Schritt nach links; der rechte Arm schwingt nach unten, nach rechts und weiter nach oben bis zur Kopfhöhe; die linke Hand bleibt vor der Stirn.

Bei den weiteren Atemzügen bleiben die Armbewegungen ähnlich.

Nach zwei Mal: EINATMEN, kleiner Schritt nach rechts.

AUSATMEN, großer Schritt nach links.

Zwei Mal: EINATMEN, großer Schritt nach rechts

AUSATMEN, KLEINER Schritt nach links.

EINATMEN. Großer Schritt nach rechts. Die linke Fußspitze stellt sich neben den rechten Fuß auf den Boden.

27 Einfache Peitsche wie 3

28 Vorbereitung zur Besteigung des Pferdes

EINATMEN. Die linke Hand macht einen kleinen Kreis in Augenhöhe (Pferdekopf streicheln). Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein; der Körper dreht sich zur Mitte; der linke Arm schwingt nach unten. Die Hände sind vor dem Körper, so als würden sie den Körper eines Pferdes halten (die rechte Hand streichelt den Rücken des Perdes).

AUSATMEN. Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein; die rechte Hand 'streichelt den Kranichschwanz'.

EINATMEN. Rechtes Bein und rechter Arm heben sich zur rechten Seite; dabei bleiben sie gestreckt; der linke Arm streckt sich zur linken Seite aus.

AUSATMEN. Der Körper dreht sich wieder nach links; der rechte Fuß berührt hinten wieder den Boden. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein; der rechte Arm kreist weiter von oben nach vorne bis er die Brusthöhe erreicht; die rechte Handfläche zeigt nach unten. Die linke Handfläche ist in Bauchhöhe und zeigt nach oben.

29 Die Schere

EINATMEN. Das Gewicht verlagert sich nach vorne auf das linke Bein. Das rechte Bein kreuzt sich in der Luft über das linke Bein; linker und rechter Arm kreuzen sich vor der Bust.

AUSATMEN. Rechtes Bein und rechter Arm strecken sich zur rechten Seite aus; der linke Arm streckt sich zur linken Seite aus; das Standbein streckt sich etwas.

EINATMEN. Der rechte Fuß stellt sich neben den linken Fuß. Die Beine und Arme kreuzen sich wie vorhin, aber spiegelbildlich.

AUSATMEN. Beine und Arme strecken sich wie vorhin auseinander, aber spiegelbildlich.

30 Drehung und Fußtritt

EINATMEN. Der linke Fuß bewegt sich hin zum rechten Fuß, bleibt jedoch in der Luft; die Arme fallen zur Seite; das rechte Bein beugt sich. Jetzt macht der Körper eine rasche Drehung nach links, wobei die rechte Ferse als Achse dient. Das linke Knie hebt sich; die Hände bewegen sich vor dem Körper nach oben bis hin zur Brusthöhe.

AUSATMEN. Die Handflächen und die linke Ferse schieben sich nach vorne.

31 Knie schützen, Schrittfolge wie 19

32 Faustschlag zum Boden

Das linke Bein ist in der Luft, die linke Hand schützt das linke Knie.

AUSATMEN. Das linke Bein macht einen Schritt nach vorne. Die rechte Faust schlägt nach vorne und nach unten zum Boden hin; das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein; das rechte Bein streckt sich.

33 Die Schlange versteckt ihre Zunge

A. EINATMEN. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein; beide Arme schwingen an den Knien vorbei nach rechts. Der linke Fuß dreht sich bis er zum rechten Fuß parallel ist. Das Gewicht verlagert sich wieder auf das linke Bein; die Arme schwingen nach links und weiter nach oben. Das Gewicht verlagert sich zur Mitte. Die Arme sind über dem Kopf.

AUSATMEN. Das Gewicht verlagert sich weiter nach rechts; die Arme schwingen weiter nach rechts und nach unten bis sie etwas waagrecht sind.

B. wie 22B aber anstelle der Faust wird die rechte Hand in der Form einer "Schlangenzungen" offen gelassen.

34 Heben, Blockieren, Faustschlag gleich wie 10

35 Nach rechts drehen, Fußtritt

Das Gewicht liegt auf dem linken Fuß.

EINATMEN. Der rechte Fuß dreht sich etwas nach hinten. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein; die Arme schwingen nach oben; der Körper dreht sich nach rechts; der linke Fuß dreht sich nach rechts.

AUSATMEN. Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein; dieses beugt sich; die Arme schwingen weiter zu beiden Seiten nach unten.

EINATMEN. Das rechte Knie hebt sich; die Hände heben sich vor dem Körper bis zur Brusthöhe; das linke Bein streckt sich etwas.

AUSATMEN. Die rechte Ferse macht einen Tritt in der Luft nach vorne; die Hände machen eine schiebende Bewegung nach vorne. (wie 30)

36 Den Tiger schrecken

A. EINATMEN. Die Hände bewegen sich mit den Handflächen nach unten vor dem Körper nach oben. Der rechte Fuß macht einen Schritt nach rechts. Der Körper dreht sich nach rechts; das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein. Das linke Bein schwingt vor dem rechten Bein nach rechts.

B. AUSATMEN. Das linke Bein macht einen langen Schritt nach links; die Arme schwingen nach unten; der Körper dreht sich nach links. Das Gewicht verlagert sich auf das vordere Bein; das hintere Bein wird gerade; die Arme schwingen weiter vor dem Körper von unten nach oben. Jetzt drehen sich Hüfte und Oberkörper nach rechts. Die linke Faust ist vor der Stirn; die rechte Faust ist vor der Magengrube. (Diese Haltung heißt "den Tiger schrecken").

C. EINATMEN. In dieser Haltung verlagert sich kurz das Gewicht auf das rechte Bein und wieder zurück auf das linke Bein; dabei dreht sich der Körper kurz nach links und wieder nach rechts zurück. Das rechte Bein schwingt vor dem linken Bein nach links; der Körper dreht sich etwas nach links; die Arme schwingen vor dem Körper nach oben.

D. AUSATMEN. (das Spiegelbild von B).

37 Tritt mit der Ferse

EINATMEN. Der rechte Fuß stellt sich etwas vor dem linken Fuß auf den Boden; die Arme schwingen nach unten, nach vorne und nach oben. Die Handflächen zeigen nach unten.

AUSATMEN. Das linke Bein macht einen kleinen Schritt nach hinten und beugt sich; das rechte Bein streckt sich; die Hände fallen vor dem Körper nach unten.

EINATMEN. Das rechte Knie hebt sich; die Hände heben sich vor dem Körper bis zur Brusthöhe. Das linke Bein streckt sich etwas.

AUSATMEN. Die rechte Ferse macht einen Tritt in der Luft nach vorne; die Handflächen machen eine schiebende Bewegung nach vorne.

38 Schlag zu den Ohren eines Gegners

EINATMEN. Knie und Hände bewegen sich nach unten. Das rechte Bein berührt noch nicht den Boden; die Hände sind an den Hüften mit den Handflächen nach oben zeigend. Der Körper macht jetzt eine schnelle Drehung auf der linken Ferse nach rechts. Der rechte Fuß beschreibt einen Kreis nach hinten, nach oben und nach vorne; die gestreckten Arme kreisen zu der jeweiligen Seite nach hinten, nach außen und nach oben bis zur Schulterhöhe.

AUSATMEN. Das rechte Bein macht einen Schritt nach vorne und stützt das Gewicht; die Arme schwingen weiter nach vorne und die Fäuste schlagen zu den Ohren eines imaginären Gegners.

39 Tritt mit dem linken Fuß

- A. EINATMEN. Der linke Fuß stellt sich dicht hinter den rechten Fuß. Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein; die Arme schwingen vor dem Körper nach unten. Der rechte Fuß hebt sich vom Boden, dreht sich nach links und stellt sich wieder hin; der Körper dreht sich nach links. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein; die Hände bewegen sich nach oben bis die Arme gestreckt sind.
- B. AUSATMEN. Das rechte Bein beugt sich; die Arme schwingen seitlich nach unten; das linke Bein streckt sich und berührt den Boden nur mit der Ferse; das Gewicht bleibt auf dem rechten Bein.

EINATMEN. Das rechte Bein streckt sich etwas; das linke Knie hebt sich; die Hände bewegen sich vor dem Körper nach oben bis zur Brusthöhe.

AUSATMEN. Die linke Ferse tritt nach vorne. Die Handflächen machen eine schiebende Bewegung nach vorne.

40 Drehung nach links und Fußtritt

- A. EINATMEN. Die Arme schwingen seitlich nach unten; das rechte Bein beugt sich etwas. Der Körper macht eine rasche Drehung nach links wobei die rechte Fußspitze als Achse dient. Der linke Fuß macht einen kleinen Schritt nach hinten. Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein. Die Hände bewegen sich vor dem Körper nach oben bis die Arme gestreckt sind.

- B. AUSATMEN (Spiegelbild von 39B)

41 Heben, Blockieren, Faustschlag

EINATMEN. Die Arme bewegen sich etwas nach oben; die Handflächen zeigen nach unten. Der rechte Fuß macht einen kleinen Schritt nach rechts. Der Körper dreht sich nach rechts. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein. Der linke Fuß hebt sich und stellt sich in der Luft neben das rechte Bein; die Arme fallen etwas nach unten. Der linke Oberarm ist waagrecht vor der Brust mit der Handfläche nach unten. Die rechte Faust ist an der rechten Hüfte.

AUSATMEN. Der Körper dreht sich wieder nach links. Der linke Fuß macht einen Schritt nach vorne. Das Gewicht verlagert sich nach vorne; der linke Arm kreist in der waagrechteten Ebene nach vorne.

EINATMEN. Das Gewicht verlagert sich wieder nach hinten; der linke Arm kreist weiter nach links und wieder zur Ausgangsposition an der Brust zurück.

AUSATMEN. Das Gewicht verlagert sich nach vorne; die rechte Faust macht einen Schlag nach vorne. (wie 10).

42 Halb geöffnet, halb geschlossen wie 11.

43 Arme gekreuzt wie 12

TAI-CHI Bewegungen von 44-80

- 44 (wie 13)
- 45 (wie 2 und 3)
- 46 Das wilde Pferd bewegt seine Mähne
- 47 (wie 2)
- 48 (wie 3)
- 49 Die Weberin wirft das Schiffchen
- 50 (wie 2)
- 51 (wie 3)
- 52 (wie 26)
- 53 Einfache Peitsche, Tiefhaltung
- 54 Der goldene Hahn stützt sich auf ein Bein
- 55 - 68 (wie 15 - 28)
- 69 Gekreuzte Arme
- 70 Blockieren und mit der FAust angreifen
- 71 Vorwärts gehen, den Vogelschwanz streicheln (letzter Teil wie 2)
- 72 Einfache Peitsche, Tiefhaltung (wie 53, erster Teil)
- 73 Vorwärts gehen, Arme gekreuzt
- 74 Rückzug; den Tiger anschauen
- 75 Zurückkehren; Haltung des Lotus
- 76 Den Bogen spannen
- 77 Nach oben, abfangen, blockieren, Faustschlag
- 78 wie 11
- 79 wie 12
- 80 Ende des Tai-Chi