



Taiji Jian 32

(Schwert)

mit Taiji Lehrer Andreas

Gruppe 1

1. Punktieren in geschlossener Stellung
2. Auf dem rechten Bein stehen und rückwärts stehen
3. In die Hocke gehen und fegen
4. Horizontal führen - rechts
5. Horizontal führen - links
6. Auf dem rechten Bein stehen und nach unten spalten
7. Rückwärts gehen und das Schwert zurückziehen
8. Auf dem rechten Bein stehen und nach oben stechen

Gruppe 2

9. Nach unten abfangen in Leerstellung
10. Stechen in Bogenstellung - links
11. Sich umdrehen und diagonal führen
12. Rückwärts gehen und diagonal führen
13. Knie heben und das Schwert mit beiden Händen tragen
14. Springen und geradeaus stechen
15. Streifen in linker Leerstellung
16. Streifen in rechter Bogenstellung

Gruppe 3

17. Sich umdrehen und das Schwert zurückziehen
18. Geradeaus stechen in geschlossener Stellung
19. Links abwehren
20. Rechts abwehren
21. Links abwehren
22. Vorwärtsgehen und rückwärts stechen
23. Sich umdrehen und spalten
24. Punktieren in Leerstellung

Gruppe 4

25. Aufstellen auf dem rechten Bein
26. Spalten in Bogenstellung
27. Spalten in Leerstellung
28. Rückwärts gehen und stoßen
29. Vorwärts gehen und geradeaus stechen
30. Zurückziehen in Nagelstellung
31. Horizontal streichen im Kreis
32. Geradeaus stechen in Bogenstellung

Schluss

Info:

www.tai-chi-prinzip.de
Andreas Alleritz 0177 4559055 / 033056 75206
YouTube : tai chi prinzip