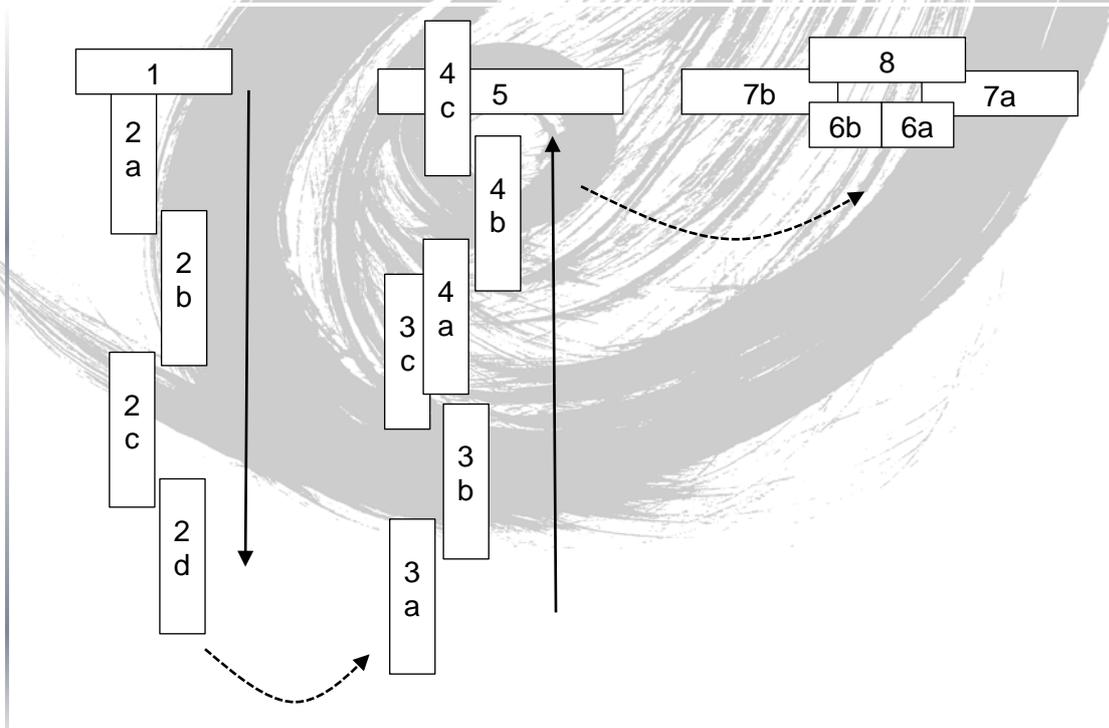


Taiji – Übungsfolge mit 8 Elementen

| Name | Ausführung | Beachte |
|--|--|--|
| 1. Eröffnung: Chi wecken | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • sinken • li Fuß seitwärts setzen • Hände steigen und sinken wieder | <ul style="list-style-type: none"> • Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt • Knie gebeugt • Hüfte in Mittelstellung gekippt • Rücken senkrecht • Gesichtsmuskeln entspannt • Schultern seitlich • Arme, Hände locker • natürlicher Atem, fließend • lächeln |
| 2. Rückwärtsschritte, den Affen verjagen | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ausgang: re Arm hinten, auf Kopfhöhe • li Arm vorn, Brusthöhe • 4 Schritte zurück laufen | <ul style="list-style-type: none"> • Blick folgt der nach hinten gehenden Hand • Hand beginnt geradeaus vorn • Hand endet schräg hinten, Kopfhöhe • Bogenschritt zurück |
| 3. Mähne des Pferdes teilen | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ausgang: li Fuß rannehmen, Ballhaltung, li Hd unten • 3 Schritte vorwärts laufen | <ul style="list-style-type: none"> • Bogenschritte mit Gewichtsverlagerung • Oberkörper senkrecht, nicht nach vorn kippen • Gewicht senken • vordere Hd auf Schulterhöhe |
| 4. Knie streifen | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ausgang: li Fuß rannehmen, Hände schräg hinten rechts, re Hd Kopfhöhe, li Hd vor re Schulter • 3 Schritte vorwärts laufen | <ul style="list-style-type: none"> • Bogenschritte mit Gewichtsverlagerung • oberer Arm leicht gebeugt • untere Hd vorn außen neben Knie |
| 5. Wolkenhände | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ausgang: Hände seitlich rechts, re Hd Kopfhöhe, li Hd vor re Schulter • 2 Schritte nach re, 2 Schritte nach li gehen | <ul style="list-style-type: none"> • im Stand: Hüfte 8-förmig kreisen oder • kleine Schritte seitwärts laufen • beide Hände jeweils rechts oder links |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| 6. Frosch–Fußtritt | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ausgang: Hände sind re, dann beide Hd mittig vor Körper kreuzen • Fußtritt re, dann li | <ul style="list-style-type: none"> • Standbein leicht gebeugt • Arme und Knie gleichzeitig heben |
| 7. Schwanz des Vogels greifen | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ausgang: re Fuß rannehmen, Ballhaltung, re Hd unten • Vogel greifen nach re, dann li | <ul style="list-style-type: none"> • Peng: nach vorn (greifen) • Lü: nach hinten ziehen • Ji: vordrücken, vordere Hd quer, hintere Hd am Hd-Gelenk • An: mit beiden Hd von Bauchhöhe aus nach vorn schieben • Übergang von re nach li: beide Hd oben nach li, Ballhaltung: li Hd unten, li Fuß ranziehen • vorn jeweils Oberkörper senkrecht, nicht nach vorn kippen • Gewicht senken |
| 8. Endposition | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Arme öffnen, im Kreisbogen senken, unten schließen • gekreuzte Hände heben, öffnen, dann neben dem Körper senken • li Fuß rannehmen | <ul style="list-style-type: none"> • mittig stehen • Beine erst am Schluss strecken |

Schrittdiagramm:



© Uwe Keitel, 2018