

Tierimitationen

Ursprünglich gab es fünf Arten von Tierimitationen, aus denen sich im Laufe der Zeit eine breite Vielfalt von neuen Übungen entwickelt hat. Die drei hier beschriebenen Gruppen erfreuen sich größter Beliebtheit in der chinesischen Bevölkerung. Um bei den Übungen den größtmöglichen Effekt zu erzielen, ist folgendes zu beachten: Entspannen Sie den ganzen Körper. Führen Sie die Übungen regelmäßig aus. Lenken Sie Ihre Konzentration auf den Unterleib. Behalten Sie Ihren natürlichen Atemrhythmus bei, denn Sie benötigen beim Üben viel Sauerstoff. Üben Sie nie mit vollem Magen.

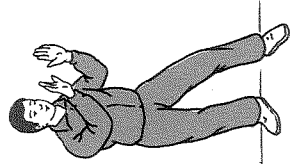
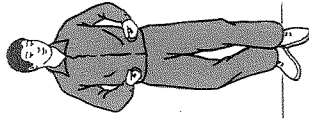
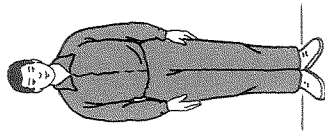
Da sich diese Bewegungen aus Tierbewegungen ableiten, ist es notwendig, sich beim Üben in die besonderen Verhaltensweisen der Tiere einzufühlen.

Mit diesen Übungen werden unterschiedliche Wirkungen erzielt: Die Tigerübungen kräftigen den ganzen Körper; die Rehübungen entspannen die Muskulatur; durch die Imitation der Affen werden die Bewegungen gewandter und der Körper geschmeidiger; die Imitationen des Bären sind gut für die inneren Organe, und die Kranichübungen verbessern die Lungenfunktion und den Blutkreislauf.

VEREINFACHTE ÜBUNGEN

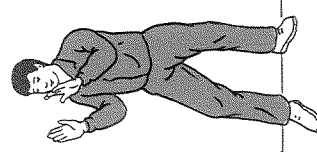
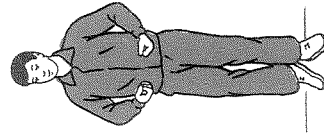
Die folgenden Übungen eignen sich für Anfänger sowie für ältere und kranke Menschen.

Verkörperung eines Tigers



Vorbereitung: Schlußstellung, dabei aber den Brustkorb nicht nach vorne wölben. In dieser Position den gesamten Körper einige Zeit entspannen.

1 Die Knie langsam beugen, den Körper senken und dabei das Gewicht auf das rechte Bein verlagern; die linke Ferse anheben und damit den rechten Fußknöchel berühren. Gleichzeitig beide Fäuste an die Hüfte ziehen, die Handballen werden dabei nach oben gedreht, die Augen schauen nach links.

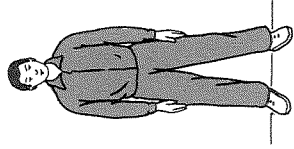


3 Den linken Fuß einen halben Schritt nach vorne setzen und dann mit der rechten Ferse den linken Fußknöchel berühren, beide Knie sind leicht gebeugt. Gleichzeitig die Fäuste an die

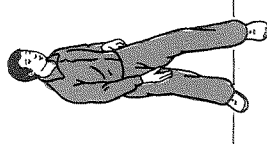
linke Hüfte ziehen und die Handflächen nach oben drehen. Die Augen schauen nach rechts.

4 Stufe 2 in die andere Richtung wiederholen.

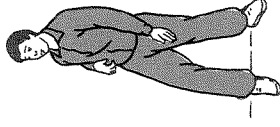
Verkörperung eines Bären



Vorbereitung: Stand mit schulterbreit gegrätschten Beinen, die Arme hängen locker an der Seite. 3- bis 5mal tief atmen.

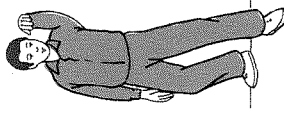


1 Das rechte Knie beugen und mit der rechten Schulter nach vorne-unten ziehen, der Arm bleibt locker hängen. Gleichzeitig die linke Schulter nach hinten ziehen und den linken Arm leicht anheben.



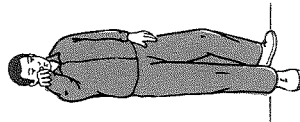
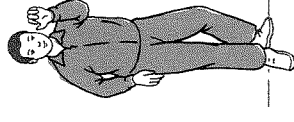
Stufe 1 auf die andere Seite wiederholen. Die Übung mehrmals wiederholen.

Verkörperung eines Affen



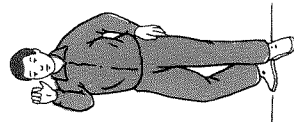
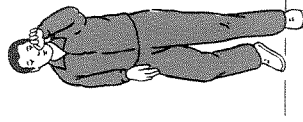
Vorbereitung: In der Schlußstellung den Körper einige Sekunden völlig entspannen.

1 Die Knie langsam beugen und einen Schritt nach vorne machen; gleichzeitig die linke Hand am Brustkorb entlang hoch bis auf Schulterhöhe anheben und sodann schnell nach vorne schleudern, als wollte man nach einem Gegenstand greifen; das Handgelenk ist dabei gebeugt und die Finger zu einer Art Klaue gekrümmt. Sodann wieder den Ellbogen beugen und die Hand zurückziehen.



3 Einen Schritt links nach hinten machen und den rechten Fuß mit angehobener Ferse nachziehen. Gleichzeitig die linke Hand vor dem Körper bis auf Schulterhöhe heben und wieder schnell nach vorne schleudern; das Handgelenk ist dabei gebeugt und die Finger zu einer Art Klaue gekrümmt. Den rechten Arm beugen und die Hand zurückziehen.

4 Einen Schritt rechts nach vorne machen und gleichzeitig die rechte Hand vor dem Körper bis auf Schulterhöhe heben und schnell nach vorne schleudern, als wollte man nach einem Gegenstand greifen; das Handgelenk ist wieder gebeugt und zu einer Klaue gekrümmt. Nun den linken Ellbogen beugen und die Hand an den Körper zurückziehen.

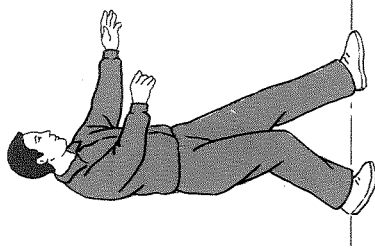


5-6 Stufen 2-3 in die andere Richtung wiederholen.

Verkörperung eines Rehs

Vorbereitung: In der Schlußstellung den ganzen Körper einige Sekunden lang völlig entspannen.

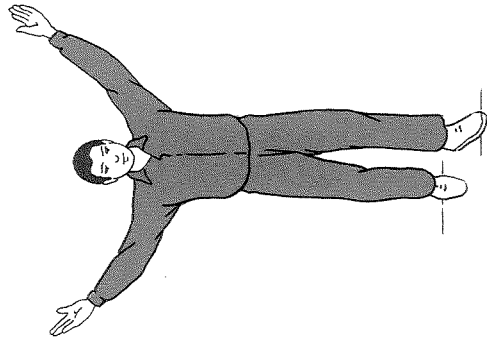
- 1 Das rechte Bein beugen und das linke Bein vorsetzen, aber noch leicht gebeugt lassen; das Gewicht bleibt auf dem rechten Bein.
- 2 Den linken Arm nach vorne strecken, trotzdem jedoch den Ellbogen leicht gebeugt lassen und die rechte Hand vor-hoch auf Höhe des Ellbogens führen, die Handfläche dabei zum linken Ellbogen drehen.
- 3 Die Arme nun gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Dabei darauf achten, daß der Kreis der linken Hand größer ist als der der rechten Hand und daß die



Kreisbewegungen nicht von den Schultern, sondern von den Hüften ausgehen. Mehrmals wiederholen.
4-6 Stufen 1 - 3 wiederholen, nun aber mit dem rechten Bein und rechten Arm vorne. Die linke Hand wird wieder auf Höhe des rechten Ellbogens angehoben und die Arme kreisen nun im Uhrzeigersinn.
 Die Übung mehrmals links und rechts wiederholen.

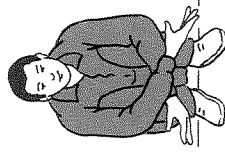
Wirkung: Die Übung ist besonders gut für die Nieren, die Blutzirkulation des Unterleibs und kräftigt daneben die Beinmuskulatur.

Verkörperung eines Kranichs



Vorbereitung: Im lockeren Stand ein paar Sekunden lang völlig entspannen.

- 1 Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne machen, sodann einen halben Schritt vorwärts mit dem rechten Fuß machen, die rechte Ferse wird nicht auf den Boden aufgesetzt. Gleichzeitig die Hände vor dem Körper anheben und beim Einatmen zur Seite strecken.



- 2 Einen halben Schritt rechts vorwärts machen, die Arme nach unten führen, in die Hocke gehen und ausatmen.

- 3 Wieder aufstehen und einen Schritt rechts vorwärts machen, die Ferse nicht auf den Boden aufsetzen. Gleichzeitig wieder die Arme vor dem Körper anheben, zur Seite strecken und einatmen.

Wirkung: Die Übung stärkt Herz, Lunge, Nieren und den ganzen Beckenbereich.

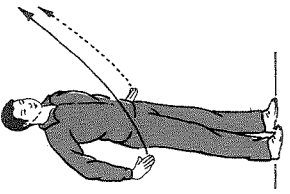
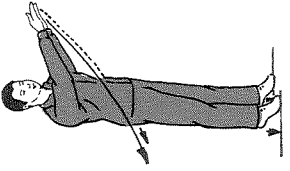
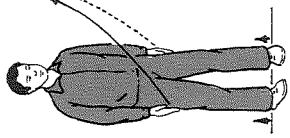
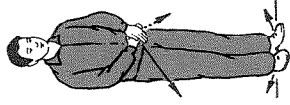
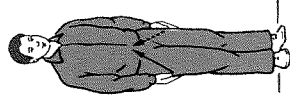
20 VARIATIONEN

die einzelnen Schritte kontinuierlich und fließend aneinanderzureihen. Führen Sie die Übungen langsam aus und lassen Sie den Körperschwerpunkt

möglichst tief. Die Pfeile, die die Richtung andeuten und die Bewegung immer bis zum nächsten Bild weiterführen, sollten genau befolgt werden.

AUFLOCKERN ALS VORBEREITUNG

Erste Übung

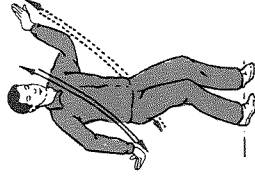


am Körper, die Finger sind geschlossen und die Fußspitzen leicht einwärts-gedreht.

- 2-3 Beide Füße schrittweise zur Seite setzen, bis die Beine etwa schulterbreit gegärtscht sind. Die Arme sind seitlich

die Zehenspitzen gehen und einatmen; beim Zurückschwingen Kopf und Brust gerade lassen, die Handflächen nach unten drehen und nach unten drücken, die Fersen absetzen und ausatmen.

Zweite Übung



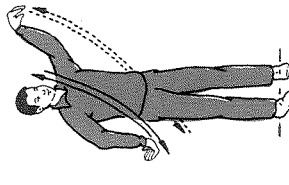
Ausgangsposition: Stand mit schulterbreit gegärtschten Beinen, die Fußspitzen sind leicht einwärtsgedreht und die Knie gebeugt.

- 1 Den linken Arm vorschwängen, den rechten Arm zurückschwängen, die Handflächen zeigen dabei nach oben; einatmen.

- 2 Nun den rechten Arm vorschwängen und den linken Arm zurückschwängen; wieder die Handflächen nach oben drehen und nun tief ausatmen.

Zwei Übungsserien mit je 30 Wiederholungen machen, bei der zweiten Serie beginnt der rechte Arm mit dem Vorschwängen.

Dritte Übung



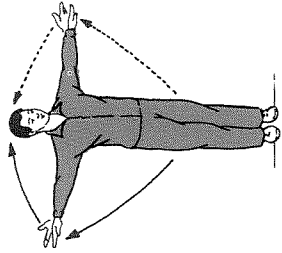
Ausgangsposition: Stand mit schulterbreit gegärtschten Beinen, die Füße sind leicht einwärtsgedreht, die Knie bleiben aber auseinander.

- 1 Mit gebeugten Handgelenken den linken Arm vor-hochschwängen und die Handfläche nach unten beugen. Gleichzeitig den rechten Arm zurück-

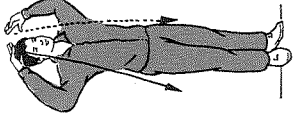
schwängen und die Handfläche nach oben drehen. Dabei tief einatmen.
 2 Handgelenke strecken, Übung mit Wechsel der Arme wiederholen.

Zwei Übungsserien mit je 30 Wiederholungen machen, bei der zweiten beginnt der rechte Arm mit dem Vorschwängen.

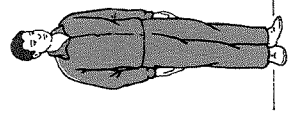
Abschluß



Diese Bewegung sollte nach jeder Übung ausgeführt werden.
1 Im lockeren Stand die Arme zur Seite strecken und die Handflächen nach oben drehen.



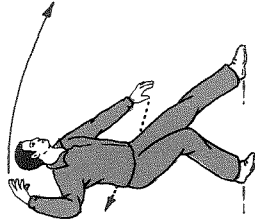
2 Die Fersen anheben, die Arme über Kopf führen und von dort die Hände wieder nach unten führen. Dabei tief ausatmen.



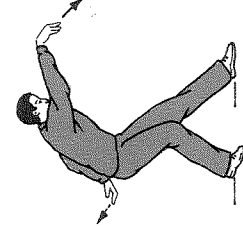
3 Sodann die Fersen absenken und wieder zum lockeren Stand kommen.

DIE ERSTEN FÜNF VARIATIONEN

Der Tiger

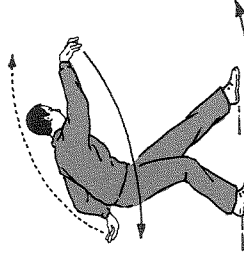


Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts machen und das rechte Knie dabei beugen. Den rechten Arm schnell hochziehen und nach vorne schwingen, die Hand ist wie eine Tigerklaue



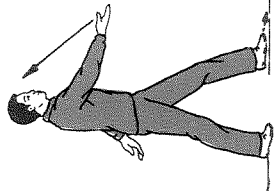
gekrümmt und die Handfläche ist nach unten gedreht. Den linken Arm dabei hinter den Rücken schwingen und die Handfläche nach oben drehen.

2 In dieser Position die Arme mehrmals strecken.

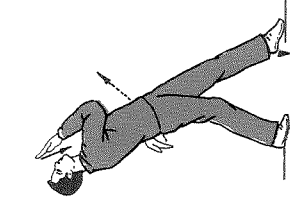


3 Mit dem rechten Arm kraftvoll nach unten, mit dem linken Arm nach oben schwingen. Sodann mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne machen und die Übung zur anderen Seite wiederholen.

Das Reh



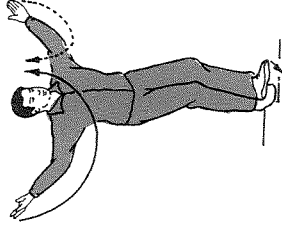
Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Mit einem Schritt links vorwärts beide Beine leicht beugen und die Arme nahe am Körper halten. Während die linke Hand an der Hüfte bleibt und nach hinten zeigt, wird die rechte nach vorne gestreckt, die Handfläche zeigt dabei nach oben.



2 Nun die rechte Hand zum Gesicht anheben, die Augen blicken auf die Handfläche. Die linke Hand bleibt nach hinten gerichtet, mit der Handfläche nach oben. Leichte Neigung nach hinten. Brustkorb nach vorne-oben wölben, Hals recken.

3 Die rechte Hand in einem Bogen nach unten führen, die linke nach vorne-oben. Den rechten Fuß nach vorne setzen und die Übung gleichzeitig wiederholen.

Der Affe



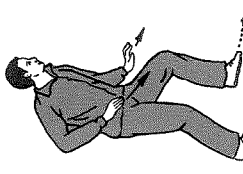
Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Den linken Fuß vor dem rechten Fuß überkreuzt aufsetzen, die linken Fußspitzen zeigen nach links. Die Arme dabei so weit wie möglich zur Seite



strecken, sodann die Hände zu Fäusten schließen und auf Augenhöhe zueinanderführen.
2 Den Kopf nach links drehen und in die Hocke gehen. Gleichzeitig die Hän-

de wieder öffnen und die Fingerspitzen auf Stirnhöhe lassen. Mindestens dreimal mit den Augen blinzeln.
3 Den rechten Fuß vor dem linken Fuß kreuzen und die Übung zur anderen Seite wiederholen.

Der Bär

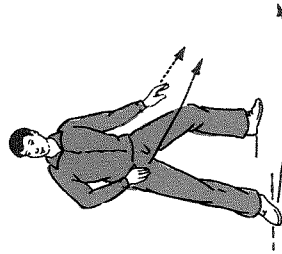


Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne machen und dabei beide Knie beugen. Die Arme eng am Körper halten und die linke Hand, mit der Handfläche nach unten, nach vorne



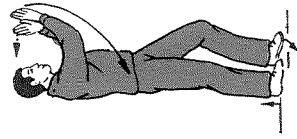
strecken. Die rechte Hand bleibt an der Hüfte, die Handfläche zeigt nach unten.

2 Während der rechte Arm eng am Körper bleibt, eine Drehung nach rechts ausführen.

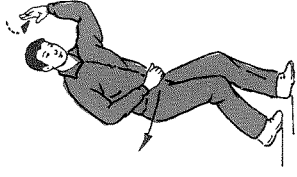


3 Den rechten Fuß nach vorne setzen, die rechte Hand möglichst weit nach vorne strecken, mit der linken Hand nach unten schieben und die Übung sodann zur anderen Seite wiederholen.

Der Kranich



Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Den linken Fuß über den rechten Fuß kreuzen und dabei beide Knie beugen; sodann den Körper aufrichten und die Arme überkreuzen, so daß beide Handflächen nach außen zeigen.



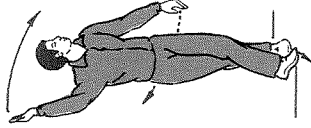
2 Die linke Handfläche nach innen drehen und die rechte Hand hinter den Rücken führen und die Handfläche nach oben drehen.

3 In die halbe Hocke gehen, eine Körperdrehung nach rechts machen und

den rechten Fuß über den linken Fuß kreuzen. Sodann den rechten Arm nach oben, den linken Arm nach hinten nehmen und die Übung gleichzeitig wiederholen.

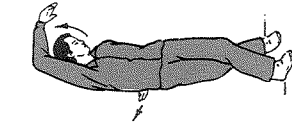
DIE ZWEITEN FÜNF VARIATIONEN

Der Tiger



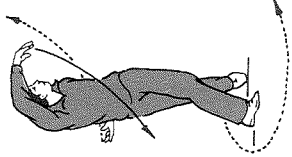
Ausgangsposition: Lockerer Stand.

- 1 Den linken Fuß über den rechten Fuß kreuzen und die rechte Hand mit der Handfläche nach unten anheben und in einem Bogen nach links führen. Gleichzeitig die linke Hand hinter den



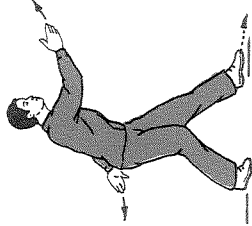
Rücken führen und die Handfläche nach oben drehen.

- 2 Den Körper nach links verwringen und auf die rechte Ferse schauen.
- 3 Den Kopf wieder hochnehmen und einen Moment lang mit starrem Blick



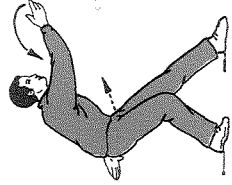
geradeaus schauen, wie ein Tiger, der nach Beute Ausschau hält. Sodann die rechte Hand nach unten führen und den linken Arm hochnehmen, den rechten Fuß über den linken kreuzen. Übung zur anderen Seite wiederholen.

Das Reh



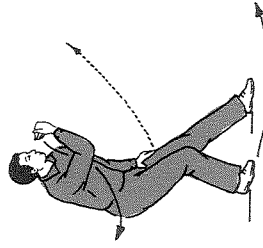
Ausgangsposition: Lockerer Stand.

- 1 Mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts machen und dabei das rechte Knie beugen. Gleichzeitig die rechte Hand nach vorne strecken, so daß der Daumen auf Augenhöhe ist und die



Handfläche nach links zeigt. Die linke Hand hinter den Rücken führen, so daß der Daumen nach unten und die Handfläche nach rechts zeigt.

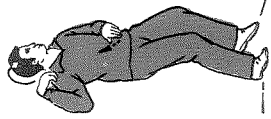
- 2 Mit dem Körper nach unten gehen, die linke Hand nach vorne bringen und



den rechten Arm auf Brusthöhe einwinkeln.

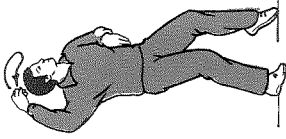
- 3 Den rechten Arm hinter den Körper führen, den linken Arm hochnehmen. Sodann den rechten Fuß vorsetzen und die Übung gegengleich wiederholen.

Der Affe



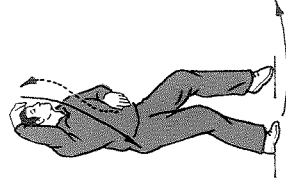
Ausgangsposition: Lockerer Stand.

- 1 Bei leicht gebeugten Knien die linke Ferse vom Boden anheben und den linken Fuß einen Schritt nach vorne setzen. Gleichzeitig den linken Arm nahe am Brustkorb halten und die Finger dabei ganz locker hängen lassen. Den



rechten Arm auf Schulterhöhe führen und dabei das Handgelenk und die Finger beugen.

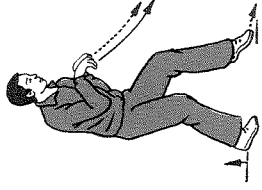
- 2 Den rechten gebeugten Arm über Kopf führen und in einer Kreisbewegung von der Hinterseite zur Vorderseite des Kopfes führen. Daumen, Zeige-



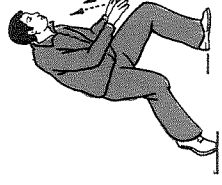
und Mittelfinger sind dabei gekrümmt, wie bei einem Affen, der Früchte vom Baum pflücken will.

- 3 Sodann den rechten Arm nach unten bringen, den linken Arm hochnehmen und die Übung gegengleich wiederholen.

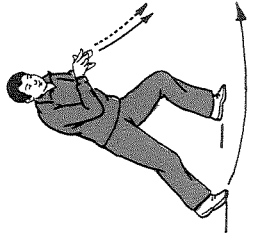
Der Bär



Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne machen und dabei die Ferse nicht aufsetzen, das Knie ist gebeugt und der Bauch ist eingezogen.

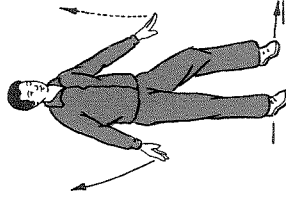


2 Gleichzeitig das rechte Knie leicht beugen und die rechte Ferse anheben, die linke Fußsohle bleibt flach auf dem Boden und beide Hände werden nach unten gestreckt.



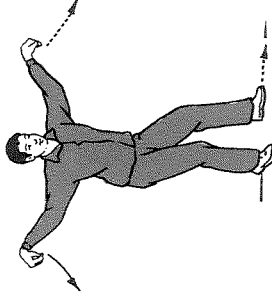
3 Nun beide Hände nach unten führen, einen Schritt rechts vorwärts machen und die Übung gegengleich wiederholen.

Der Kranich



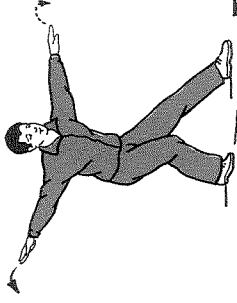
Ausgangsposition: Lockerer Stand.

- 1 Mit dem linken Fuß einen tastenden Schritt vorwärts machen, dabei das rechte Knie beugen und die Arme zur Seite strecken.



2 Die Arme nun über die Seite nach oben führen, die Finger aber dabei locker hängen lassen.

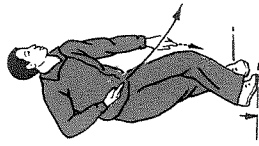
- 3 Mit dem ganzen Körper nach unten gehen, das linke Bein strecken und



auch die Hände wieder strecken. Sodann den rechten Fuß nach vorne setzen, die Arme tiefer führen und die Übung gegengleich wiederholen.

DIE DRITTEN FÜNF VARIATIONEN

Der Tiger



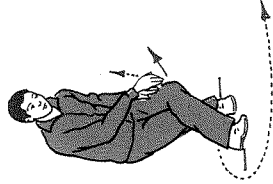
Ausgangsposition: Lockerer Stand.

- 1 Den linken Fuß über den rechten Fuß kreuzen und in die halbe Hocke gehen. Gleichzeitig die linke Hand nach unten nehmen, den rechten Ellbogen



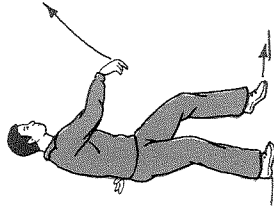
beugen und mit der rechten Hand weit und kräftig nach unten drücken.

- 2 Die linke Hand auf das linke Knie setzen, die rechte Handfläche drehen und den Kopf nach rechts wenden.

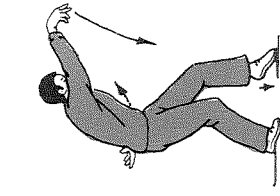


3 Den rechten Fuß über den linken kreuzen, die rechte Hand bei gebeugtem Ellbogen nach unten nehmen, mit der linken Hand kraftvoll nach unten drücken. Gegengleich wiederholen.

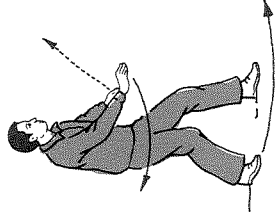
Das Reh



Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn machen, die Ferse aber nicht absetzen, und dann den Körper vorneinbeugen. Gleichzeitig das rechte Knie leicht beugen und den rechten Arm mit ge-

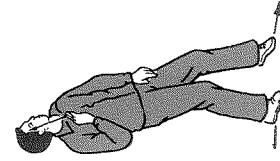


beugtem Handgelenk und lockeren Fingern anheben. Der linke Arm bleibt hinter dem Rücken und die Finger zeigen nach oben.
2 Den rechten Arm wieder nach unten nehmen und den linken hochführen.

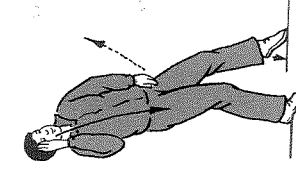


3 Den rechten Arm hinter den Rücken führen, den linken Arm hochheben und die Übung gegengleich wiederholen.

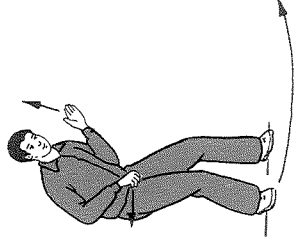
Der Affe



Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne machen, die Ferse aber nicht absetzen, sondern nach außen drehen; den Körper leicht nach hinten neigen.

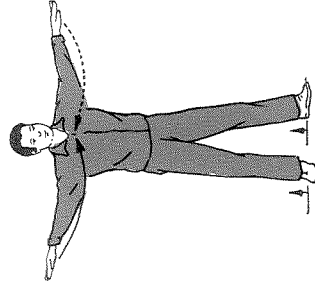


2 Während der linke Arm locker nahe am Körper gehalten wird, wird die rechte Hand hochgeführt und die 5 Finger setzen mit den Fingerspitzen über der rechten Augenbraue auf, die Augen schauen dabei nach links oben.

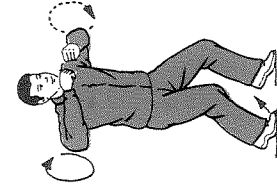


3 Sodann den linken Arm hochnehmen und den rechten Arm möglichst weit nach unten führen und die Übung gegengleich wiederholen.

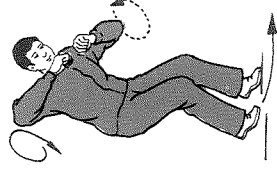
Der Bär



Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Beide Knie beugen und dabei die Fersen anheben, die Arme zur Seite strecken und die Handflächen nach unten drehen.

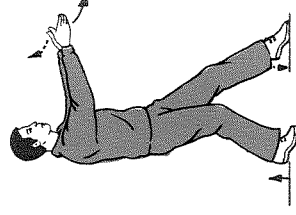


2 Beide Ellbogen anwinkeln, die Hände zur Faust schließen und diese unter dem Kinn etwa auf Brusthöhe halten.
3 Mit einem Schritt links seitwärts mit beiden Ellbogen kreisende Bewegungen ausführen.

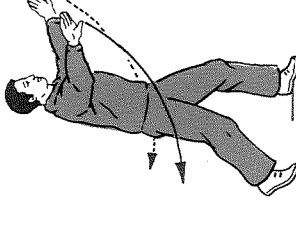


4 Mit einem Schritt rechts seitwärts mit beiden Ellbogen kreisende Bewegungen ausführen.

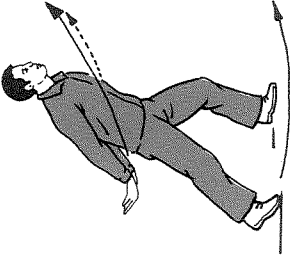
Der Kranich



Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts machen und das rechte Knie dazu leicht beugen. Beide Arme schnell und kräftig nach vorne bringen und die Handflächen zeigen zueinanderdrehen.



2 Die Handflächen nun nach außen drehen und in einem großen Bogen die Arme hinter den Rücken führen, so daß die Handflächen nach oben zeigen.
3 Den Brustkorb nach vorne schieben und gleichzeitig die Schultern nach

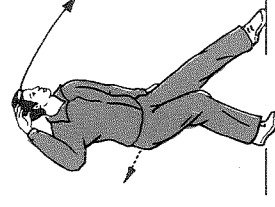


hinten ziehen. Das Gewicht dabei auf das linke Bein verlagern und die rechte Ferse vom Boden anheben.

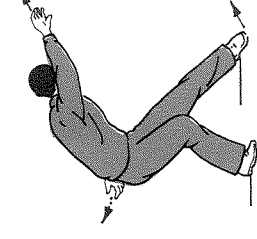
4 Mit einem Schritt rechts vorwärts beide Arme nach vorne nehmen und die Übung gegengleich wiederholen.

DIE VIERTEN FÜNF VARIATIONEN

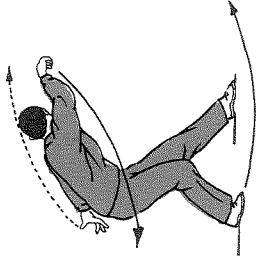
Der Tiger



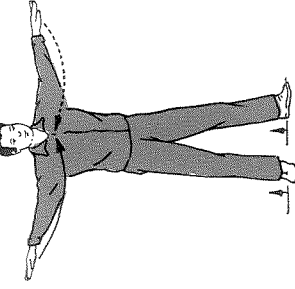
Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts machen, ohne die Ferse dabei abzusetzen, die Fußspitzen werden einwärtsgedreht. Gleichzeitig das rechte Knie beugen, beide Hände zu Tigerklauen krümmen und die rechte Hand auf Kopfhöhe hochführen.



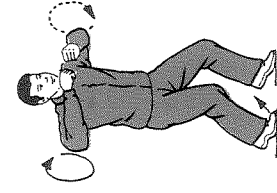
2 Den rechten Arm schnell und kräftig nach vorne bringen, die Handfläche dabei nach außen und den Körper nach links drehen. Mit einer Körperverwindung Augen und Mund weit öffnen und die Zunge herausstrecken, als wollte man einen wilden Tiger nachahmen.



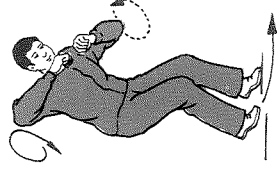
3 Sodann den rechten Arm hinter den Rücken, den linken Arm auf Kopfhöhe führen, den rechten Fuß vorsetzen und die Übung gegengleich wiederholen.



Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Beide Knie beugen und dabei die Fersen anheben, die Arme zur Seite strecken und die Handflächen nach unten drehen.

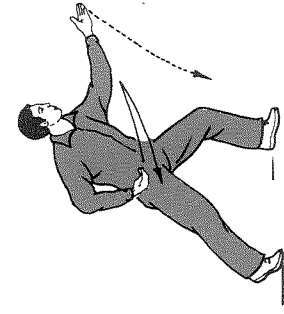


2 Beide Ellbogen anwinkeln, die Hände zur Faust schließen und diese unter dem Kinn etwa auf Brusthöhe halten.
3 Mit einem Schritt links seitwärts mit beiden Ellbogen kreisende Bewegungen ausführen.

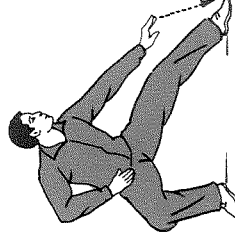


4 Mit einem Schritt rechts seitwärts mit beiden Ellbogen kreisende Bewegungen ausführen.

Das Reh

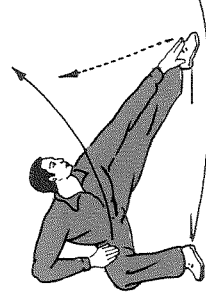


Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Mit einem Schritt links vorwärts die Hände schnell nach vorne bewegen und die Handflächen dabei nach oben drehen. Sodann den rechten Arm hinter den Rücken ziehen und mit der lin-



ken Hand möglichst weit nach unten schieben.

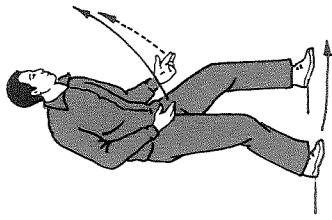
2 Gleichzeitig den rechten Fuß und das rechte Knie nach rechts drehen und bei gestrecktem linken Bein den Körperschwerpunkt senken. Die rechte



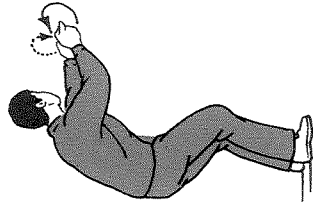
Hand knapp oberhalb des Knies aufsetzen und mit der linken Hand dreimal auf den linken Fuß klopfen.

3 Die Arme hochführen und die Übung gegengleich wiederholen.

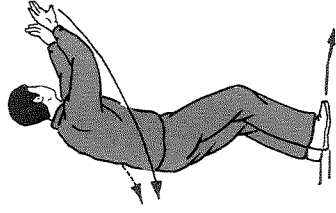
Der Affe



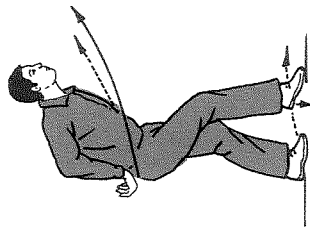
Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1-2 Einen Schritt nach links machen, mit einem weiteren die Füße wieder schließen und die Knie beugen. Gleich-



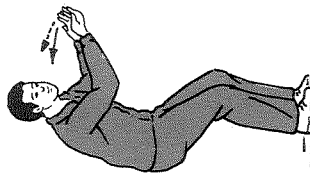
zeitig die Arme in einem Bogen nach oben führen. Die Hände werden nach oben geöffnet, wie ein Affe, der Früchte anbieten will.



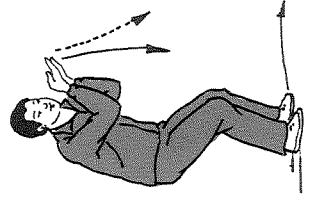
3 Mit wieder geöffneten Händen die Arme in einem Bogen nach hinten schwingen.



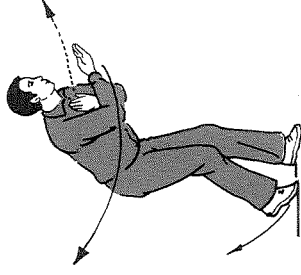
4-6 Einen Schritt nach rechts seitwärts machen, sodann mit einem weiteren Schritt die Füße wieder schließen und die Knie beugen.



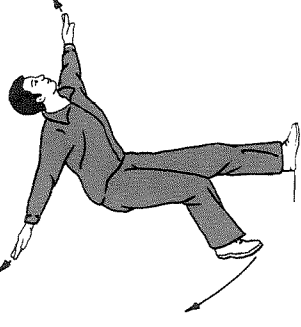
Gleichzeitig die Arme in einem Bogen nach oben führen. Die Hände werden nach oben geöffnet, wie ein Affe, der Früchte anbieten will.



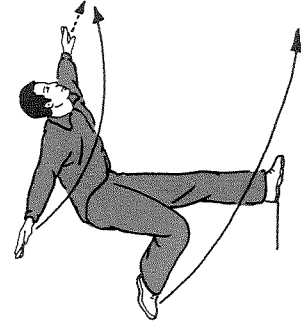
Der Kranich



Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts machen und das rechte Bein dabei gleichzeitig beugen und die Ferse vom Boden anheben. Dazu die Arme vor dem Brustkorb kreuzen und den Oberkörper nach vorne neigen.

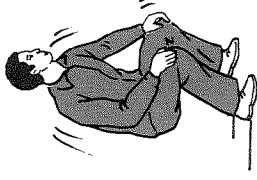
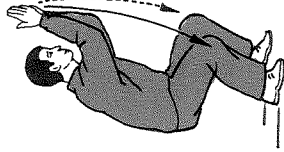
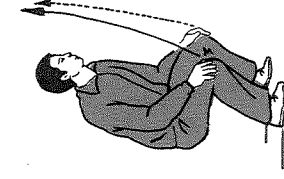


2 Die Arme zur Seite strecken und die Handflächen nach unten drehen. Gleichzeitig das rechte Knie so weit beugen, daß die Fußsohle des freien Beines nach oben zeigt. Hals und Nacken strecken, den Kopf nach vorne recken und leicht mit den Augen rollen.



3 Die Arme wieder kreuzen, den rechten Fuß vor dem Körper aufsetzen und die Übung gegengleich wiederholen.

Abschlußübung

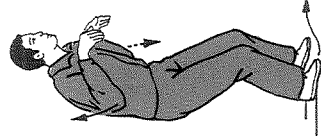


Ausgangsposition: Im Stand entspannen.
 Zweck dieser Übung ist es, die Ermüdung aus den vorangegangenen Übungen abzubauen.

1 Mit dem Blick geradeaus die Knie beugen und die Reithaltung einnehmen. Dabei mit den Händen auf die Oberschenkel und das Gesäß schlagen.

2 Die Arme sodann vor dem Körper hochheben und einmal in die Hände klatschen.
3 Die Hände auf die Knie aufsetzen.
4 Schultern und Knie durchschütteln.

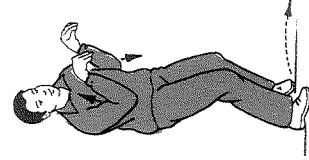
Der Bär



Ausgangsposition: Lockerer Stand.
1 Die Unterarme anheben, aber die Handgelenke und Finger locker hängen lassen; die Oberarme bleiben nahe am Körper, die Beine werden gebeugt.



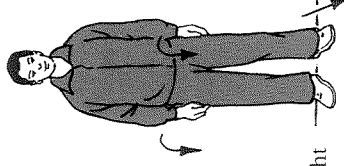
2 Einen Schritt links seitwärts machen und den linken Fuß knapp über dem Boden halten, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und den Kopf nach links drehen.



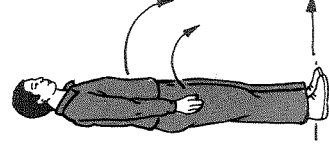
3 Mit einem Schritt nach rechts die Übung gegengleich wiederholen.

ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Ausgangsposition: Lockerer Stand mit schulterbreit geträtschten Beinen, die Füße stehen parallel, die Arme hängen locker an der Körperseite.



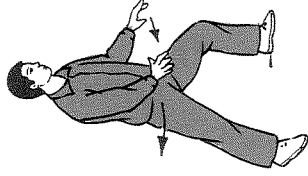
Vorderansicht



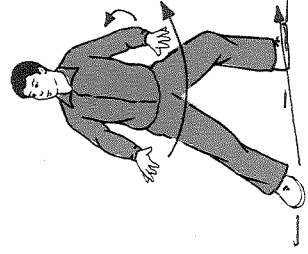
Seitenansicht

BEWEGUNGEN EINES TIGERS

Nach rechts Ausschau halten

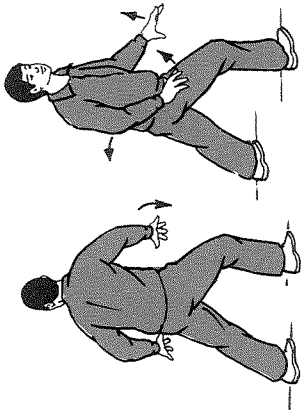


1 Einen Schritt vorwärts auf das gebeugte linke Bein machen, das rechte Bein bleibt gestreckt. Gleichzeitig den Oberkörper nach vorne neigen, die Ellbogen abwinkeln und die Hände über dem linken Oberschenkel halten, die Finger werden wie die Krallen eines Tigers nach unten gespreizt.



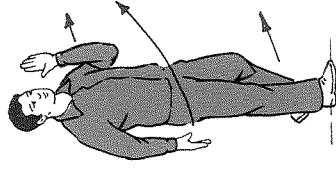
2 Den Körper so weit wie möglich nach rechts drehen, dabei mit wachen Augen der Bewegung folgen, wie ein Tiger, der nach Beute Ausschau hält.
3 Den Körper zurückdrehen und wieder mit den Augen der Bewegung folgen.
Die Stufen 1 – 3 der vorangegangenen Übung nun zur linken Seite ausführen. Sodann nochmals nach rechts und links mindestens je zweimal wiederholen.

Nach links Ausschau halten

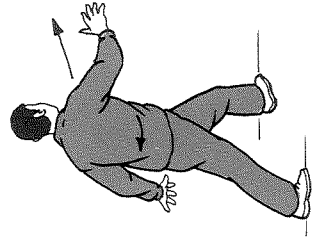


Zu beachten:
● Obwohl man einen wilden und hungrigen Tiger darstellt, sollen die Bewegungen leichtfüßig und geschmeidig sein.
● Die Bewegungen von Hals und Körper sollen harmonisch koordiniert verlaufen, der Atemrhythmus bleibt ganz natürlich und die Augen schauen wach und aufmerksam.

Krallen zeigen nach links

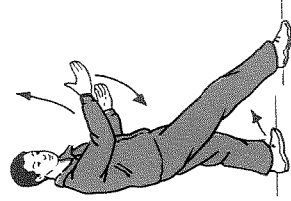


2 Den Oberkörper sodann vorneigen und das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Gleichzeitig den linken Fuß anheben, die linke Hand bis auf Augenhöhe hochführen und die rechte Hand rechts seitwärts fallen lassen.

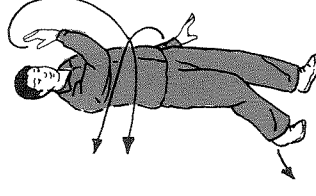


3 Mit dem rechten Fuß aufstampfen, danach einen Schritt links vorwärts auf das linke gebeugte Bein machen und das rechte Bein strecken. Die Hände krallenartig krümmen und mit der linken Hand nach unten, mit der rechten Hand nach vorne greifen, dabei den Körper um 45° nach rechts drehen.

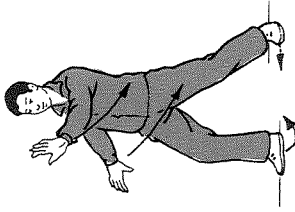
1 Im Anschluß an die drei Stufen der vorangegangenen Übung werden die Arme langsam angehoben, so daß die linke Handfläche zum rechten Handgelenk zeigt. Den Körper zurückneigen und das Gewicht auf das linke hintere Bein verlagern.



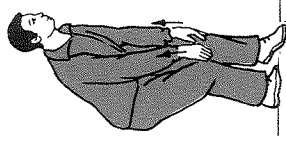
Krallen zeigen nach rechts



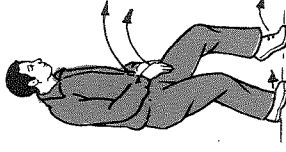
Die Stufen 1 – 3 der vorhergehenden Übung nach rechts wiederholen.



Ein Opfer anfallen – links



1 Im Anschluß an die drei Stufen der vorangegangenen Übung nun auf dem rechten Fußballen eine Körperdrehung um 90° nach links ausführen, die Ferse ist um 45° nach außen gedreht. Gleichzeitig den linken Fuß anheben und



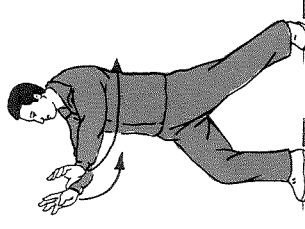
aufsetzen. Den Brustkorb leicht nach hinten ziehen, den Bauch einziehen und beide Hände auf das linke Knie setzen.
2 Den Oberkörper wieder langsam aufrichten, Hände nach oben führen.

3 Mit dem rechten Fuß aufstampfen und mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts machen. Während das rechte Bein gestreckt bleibt, das linke Bein beugen und beide Hände schnell und kräftig nach vorne schleudern.

Ein Opfer anfallen – rechts

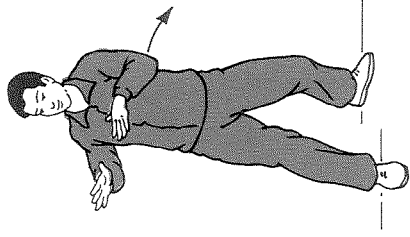


Die Stufen 1 – 3 der vorhergehenden Übung nach rechts ausführen.

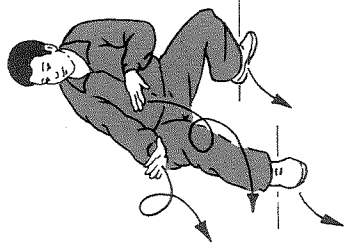


Zu beachten:
● Die Finger wie Tigerkrallen spreizen und damit blitzartig nach vorne greifen.
● Beim Aufstampfen und Vorgehen laut wie ein Tiger brüllen.

Angriff nach vorne

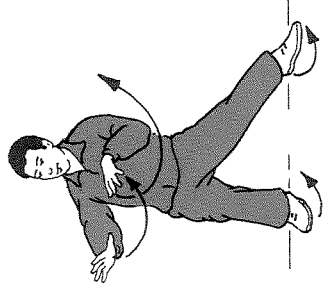


1 Im Anschluß an die vorausgegangene Übung eine Drehung auf dem rechten Fußballen ausführen, so daß die Ferse um 45° nach außen dreht. Sodann einen Schritt links rückwärts machen, das Gewicht zurück auf das linke Bein verlagern und gleichzeitig die rechte Hand nach vorn strecken, die linke Hand an die Brust heranziehen und die Handfläche nach unten



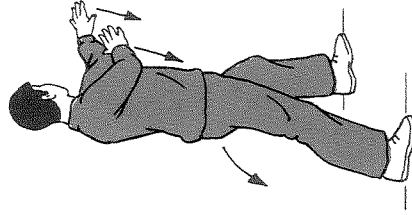
drehen. Die Finger sind wieder weit gespreizt.

2 Den Oberkörper nach vorwärts und rückwärts verlagern und, wie die Pfeile veranschaulichen, mit beiden Händen kleine Kreise beschreiben. Beim Vorverlagern das rechte Knie beugen und das linke Bein strecken, beim Rückverlagern das linke Knie beugen und das rechte Bein strecken.

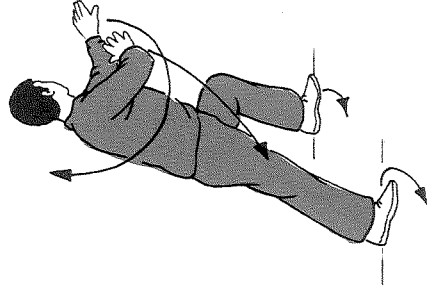


3 Stufe 2 wiederholen, nach dem Rückverlagern jedoch zuerst mit dem linken Fuß, dann mit dem rechten Fuß nach vorne springen. Gleichzeitig die Hände klauenartig krümmen und damit, wie zu einem Angriff, nach vorne krallen.

Angriff nach hinten



1 Auf beiden Fußballen eine Körperdrehung um 180° nach links ausführen und das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Gleichzeitig die linke Hand nach vorne strecken und die rechte Hand mit gespreizten Fingern an den Brustkorb heranziehen.



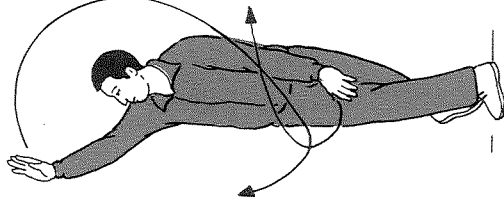
Zu beachten:

- Versuchen Sie, sich voll zu konzentrieren, und stellen Sie sich vor, mit einem Feind zu kämpfen.
- Die Bein- und Körperbewegungen sollen harmonisch koordiniert werden.
- Der Angriff soll energisch und kraftvoll geschehen und die Finger werden dazu wie Tigerkrallen gespreizt.

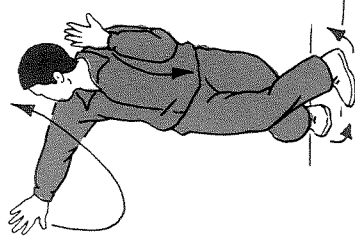
2 Wie in Stufe 2 der vorausgegangenen Übung fortfahren, jedoch wird nun beim Vorverlagern das linke Knie gebeugt und das rechte Bein gestreckt gelassen; beim Rückverlagern wird umgekehrt das rechte Knie gebeugt und das linke Bein gestreckt gelassen.

3 Wie beim »Angriff nach vorne« fortfahren, jedoch nun zuerst mit dem rechten Fuß, dann mit dem linken Fuß springen.

Drehung nach rechts

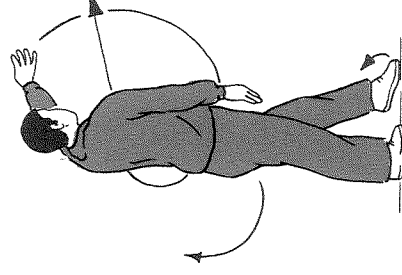
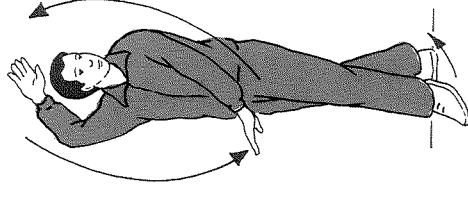


2 Den Oberkörper nun langsam um 90° nach rechts drehen. Gleichzeitig die rechte Hand nach oben und die linke Hand in einem Bogen nach unten führen.



3 Den rechten Arm zum Körper hin anwinkeln, so daß die Handflächen nach unten zeigen, und die linke Hand zum Bauch hin beugen, als wollte man einen Ball halten. Gleichzeitig die Knie tief beugen, die rechte Hand ausstrecken und den linken Ellbogen abwinkelnd, so daß die linke Hand auf Schulterhöhe ist. Der Blick ist auf die rechte Hand gerichtet.

Drehung nach links



Zu beachten:

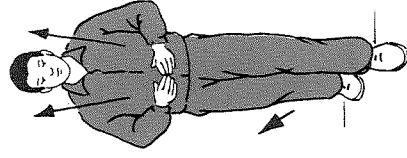
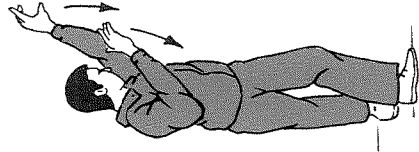
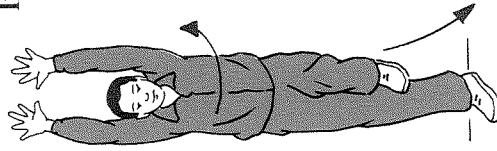
- Arm- und Beinbewegungen sollen während der Drehung harmonisch koordiniert werden, die Muskeln bleiben ganz entspannt.

Die Stufen 1–3 der vorausgegangenen Übung zur anderen Seite ausführen.

- Die Armbewegungen sollen rhythmisch und mit großer Bewegungsweite ausgeführt werden.

BEWEGUNGEN EINES REHS

Von oben herunter nach links blicken



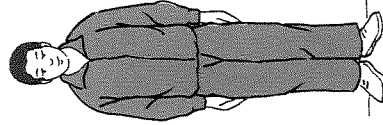
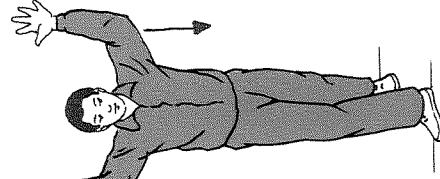
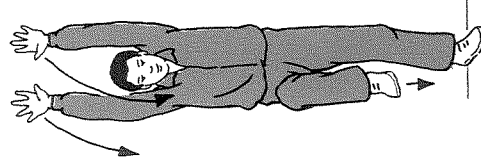
1 Im Anschluß an die Übung »Drehung nach links« nun aufstehen und eine volle Rückwärtsdrehung ausführen, wobei das Gewicht auf dem linken Fuß ist. Den rechten Fuß etwas nach vorne setzen und beide Hände auf den Bauch legen.

2 Die Arme über Kopf führen und mit gespreizten Fingern die Handflächen nach vorne drehen. Gleichzeitig das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und das linke Knie vor-hochziehen.

3 Mit dem linken Fuß vor dem rechten Fuß aufstampfen und den Körper nach links drehen und nach hinten schauen.

4 Wieder nach vorne drehen, beide Hände auf den Bauch legen und den linken Fuß vor den rechten Fuß setzen.

Von oben herunter nach rechts blicken



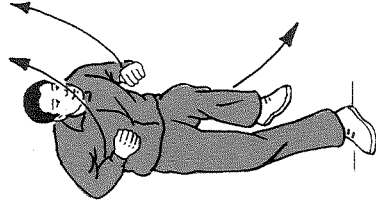
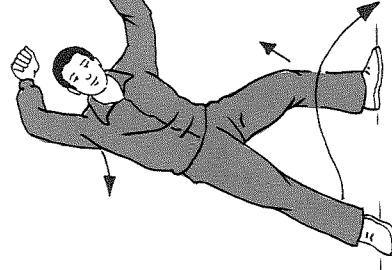
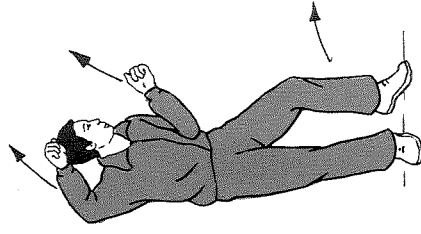
Die Stufen 2–4 der vorhergehenden Übung zur anderen Seite ausführen und danach zur Schlußstellung kommen.

Zu beachten:

- Mit dem Hochnehmen der Arme werden die Finger wie zu einem Gehörn gespreizt.

- Auch im Stand auf einem Bein soll der Oberkörper ruhig bleiben.
- Mit dem Anheben des Knies sollte der Oberschenkel bis zur Waagrecht kommen. Dabei den Kopf gerade lassen und einen entspannten Gesichtsausdruck beibehalten.

Mit dem Gehörn nach links stoßen



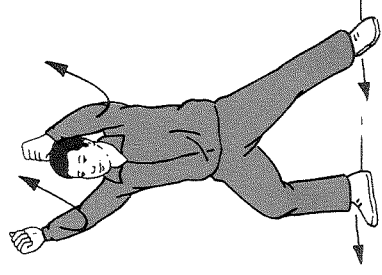
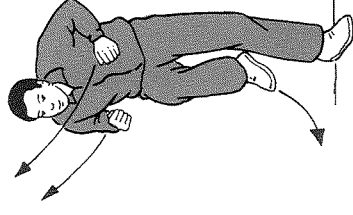
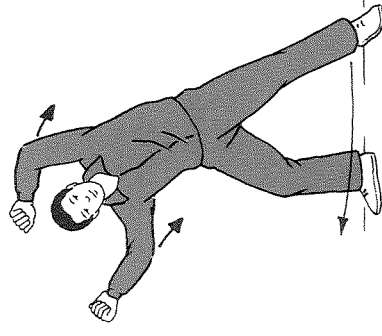
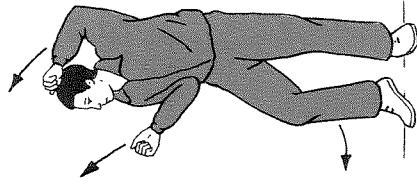
1 Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und dabei die linke Ferse vom Boden anheben, die rechte Faust nahe am Kopf, die linke Faust etwas tiefer am Körper halten, so daß der Ellbogen den Bauch berührt. Der Blick ist auf die linke Faust gerichtet.

2 Einen Schritt nach links vorwärts machen und mit dem Kopf und den Fäusten nach links stoßen.

3 Den Ellbogen nun beugen und die Arme zurück an die Hüften ziehen. Mit dem rechten Fuß nach links vorwärts-hüpfen und das linke Knie anheben.

4 Mit dem linken Fuß fest auf dem Boden aufstampfen, einen Schritt nach links machen und mit den Fäusten nach oben stoßen.

Mit dem Gehörn nach rechts stoßen

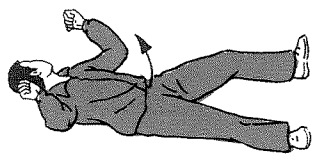
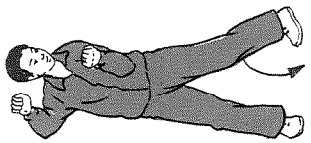
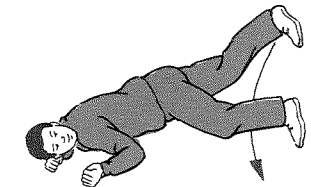
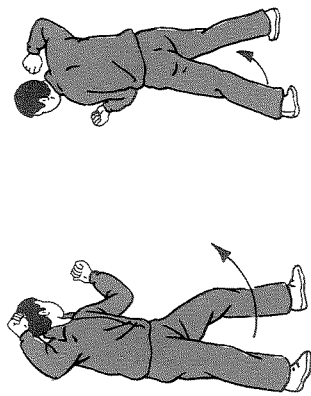


Die Stufen 1–4 der vorhergehenden Übung zur anderen Seite wiederholen.

Zu beachten:

- Wenn der Kopf zur Seite stößt, wird der eine Ellbogen nahe am Brustkorbe gelassen, der andere hochgeführt.
- Der Schritt vorwärts und das Hochstoßen der Fäuste sollte kraftvoll geschehen, der Oberkörper sollte dann zur Streckung kommen.
- Dennoch sollten alle Bewegungen leichtfüßig und flink sein, da sie schließlich die behenden und grazilen Bewegungen eines Rehs nachahmen wollen.

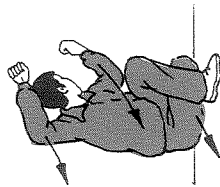
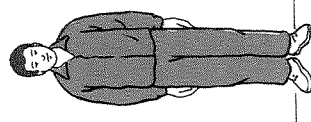
Im Kreis herum gehen – nach links



1 Im Anschluß an die vorhergehende Übung den Körper nach links drehen, dabei die rechte Ferse nach außen drehen und das Gewicht auf das rechte

Bein verlagern. Dazu den linken Arm zur Hüfte anwinkeln, den rechten Arm auf Kopfhöhe halten und mit dem linken Fuß aufstampfen.

2–5 Den Oberkörper nach links neigen und, mit dem rechten Fuß beginnend, in 4 Schritten einen vollen Kreis gegen den Uhrzeigersinn gehen.



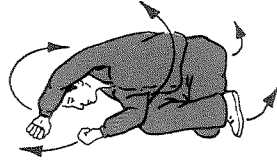
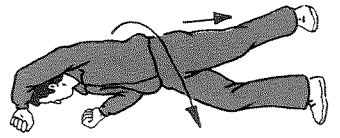
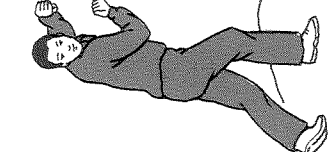
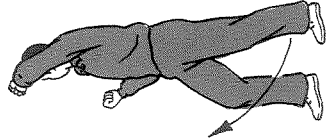
6 Sodann in die Hocke gehen und auf die rechte Ferse absetzen, den Kopf nach unten beugen und auf die rechten Fußspitzen schauen.

7 Zur Schlußstellung wieder aufrichten.

Zu beachten:

- Die Gehschritte im Kreis sollten je etwa 45 cm lang sein, die Knie dazu leicht beugen und die Fußspitzen bei jedem Schritt zum Körper drehen.
- Wenn sich der Körper zum Kreisinnern neigt, achten Sie darauf, daß die innere Faust unten und die äußere oben gehalten wird; der innere Ellenbogen zieht zum Brustkorb, der äußere wird nach oben gestreckt.
- Der Körper soll während der ganzen Übung entspannt bleiben und der Blick sollte den Bewegungen auf natürliche Weise folgen.

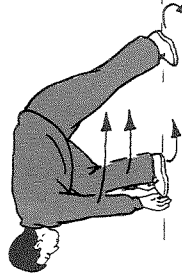
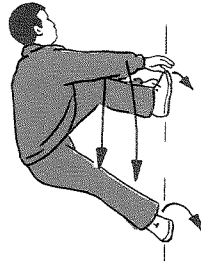
Im Kreis herum gehen – nach rechts



Die Stufen 1–7 der vorhergehenden Übung in die andere Richtung ausführen.

BEWEGUNGEN EINES BÄREN

Den Körper hin- und herwiegen

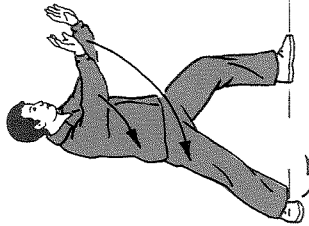
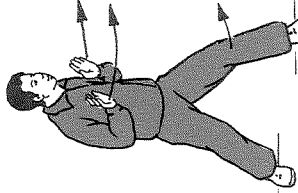
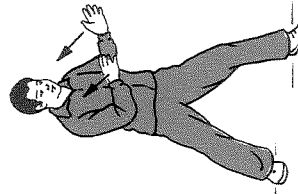
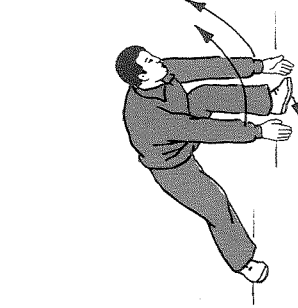


1 Im Anschluß an die vorhergehende Übung nun nach links drehen und das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Die rechte Ferse wird vom Boden angehoben und der Oberkörper vorgebeugt, mit der linken Hand die linke Ferse, mit der rechten Hand die Fußspitzen berühren.

2 Mit einer Pendelbewegung den Oberkörper zum rechten Bein schwingen, dazu einen großen Schritt nach rechts machen. Sodann die linke Ferse vom Boden anheben, den Oberkörper tief vorbeugen und mit der rechten Hand die rechte Ferse, mit der linken die rechte Fußspitze berühren. 3–4 Stufen 1–2 wiederholen.

Zu beachten:
• Das Hin- und Herwiegen sollte langsam und gleichmäßig erfolgen.
• Die Arme sollten entspannt und locker nach unten hängen gelassen werden und zusammen mit den Schultern und dem Oberkörper hin- und herpendeln. Die Augen folgen der Handbewegung.

Mit den Händen nach links schieben

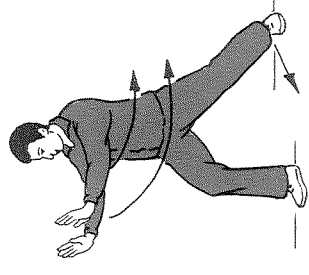
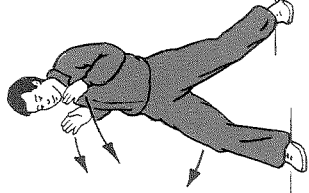
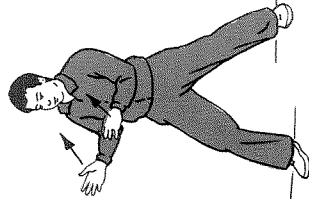


1–2 Im Anschluß an die vorhergehende Übung noch einmal nach links pendeln und sodann den Oberkörper aufrichten. Das Gewicht nun auf den linken Fuß verlagern und die Hände auf Hüfthöhe bringen, so daß die Handflächen zueinanderzeigen.

3 Den Oberkörper nach hinten neigen, das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und die Arme an den Brustkorb heranziehen. Die Finger zeigen dabei nach oben und die Handflächen nach vorne.

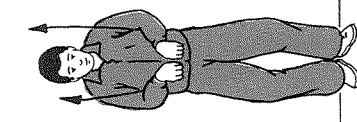
4 Nun mit den Handflächen kräftig nach vorne schieben und mit einer Gewichtsverlagerung auf das linke Bein auch den Oberkörper mit nach vorne bringen. 5–6 Stufen 3–4 wiederholen.

Mit den Händen nach rechts schieben

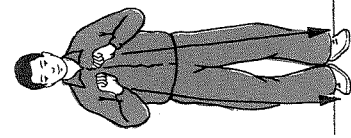


Zu beachten:
• Die Arm- und Beinbewegungen sollen rhythmisch und harmonisch koordiniert werden.
• Beim Vor- und Rückverlagern des Gewichts einen natürlichen, tiefen Atemrhythmus beibehalten, die Schultern und Arme bleiben dabei locker hängen.

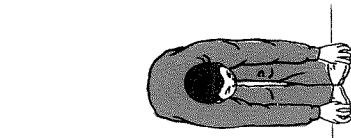
Die Stufen 2–4 der vorhergehenden Übung zur anderen Seite wiederholen und sodann zum lockeren Stand aufrichten.



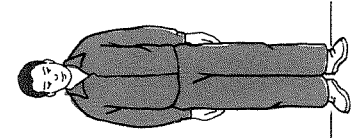
- 1 Die Hände auf Hüfthöhe halten, als würde man eine Stange fassen.
- 2 Von da aus die Hände nach oben strecken und der Bewegung mit den Augen folgen.
- 3 Die Hände nun wieder langsam auf Brusthöhe zurücknehmen, als hielte man die Stange nun vor der Brust.



- 4 Den Oberkörper nach vorne beugen und mit den Händen die Zehen fassen und nach oben ziehen.
- 5 Den Oberkörper langsam wieder zur Schlußstellung aufrichten. Die Übung mindestens zweimal wiederholen.

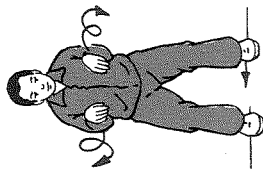
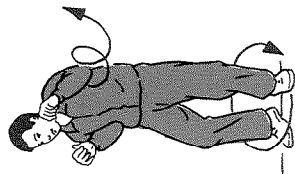
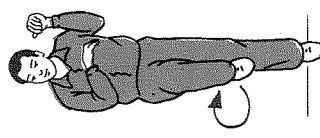


- Zu beachten:
- Wenn in der Oberkörpertieflage die Zehen nach oben gezogen werden, sollen die Knie möglichst durchgestreckt bleiben; Beine dehnen.
 - Während der ganzen Übung konzentriert bleiben und einen normalen Atemrhythmus beibehalten.



BEWEGUNGEN EINES AFFEN

Sprung nach links



- 1 Handgelenke und Finger wie zu einer Affenhand krümmen und dabei die linke Hand an der linken Schulter, die rechte Hand an der linken Seite des Brustkorbs halten. Gleichzeitig beide Knie beugen und mit einer Gewichtsverlagerung auf das linke Bein die rechte Ferse vom Boden anheben. Die Augen schauen argwöhnisch nach rechts.
- 2 Mit einem Sprung nach rechts auf den rechten Fuß die rechte Hand zum rechten Ohr, die linke Hand an die rechte Seite des Brustkorbs heranziehen. Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und die linke Ferse vom Boden anheben. Die Augen schauen argwöhnisch nach links.

- 3 Einen Sprung nach links machen und Stufe 1 wiederholen.
- 4 Den rechten Fuß anheben und damit einen kleinen Kreis im Uhrzeigersinn beschreiben.
- 5 Den rechten Fuß nur mit den Fußspitzen aufsetzen.
- 6 Sodann auf dem rechten Fußballen schnell eine ganze Körperdrehung ausführen.
- 7 Das Gewicht nun auf beide Beine verlagern und die Beine beugen. Die Ellbogen an den Brustkorb heranziehen, die Hände dazu beugen und den Oberkörper ein paarmal fest schütteln.

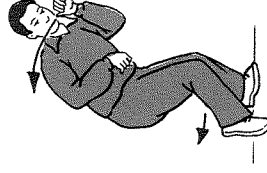
Zu beachten:

- Beugt man Handgelenke, Ellbogen und Knie, ähnelt man mit dieser Position automatisch einem Affen.
- Alle Bewegungen, einschließlich dem Springen und der Drehung, sollen sehr schnell ausgeführt werden.

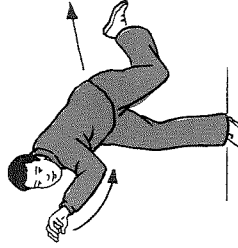
Sprung nach rechts

Die Stufen 1 – 7 der vorhergehenden Übung in die andere Richtung ausführen.

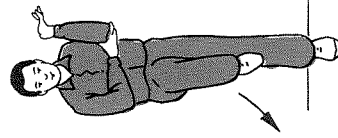
Pflücken und Anbieten von Früchten – nach rechts



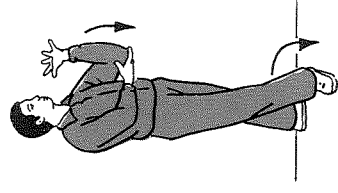
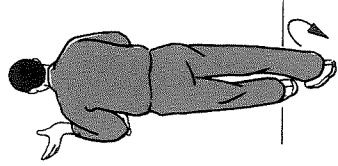
- 1 Die linke Hand nahe an das linke Ohr und die rechte Hand an die linke Seite des Brustkorbs führen. Dabei das Gewicht auf das linke Bein verlagern und das rechte Bein anheben und mit den Augen gierig und argwöhnisch nach rechts schauen.



- 2 Mit einem Sprung nach rechts auf den rechten Fuß den Oberkörper vorbeugen und gleichzeitig die linke Hand wie ein Affe ausstrecken, der Früchte pflückt; dazu das linke Bein nach hinten strecken.
- 3 Den Körper aufrichten und nach links auf den linken Fuß springen.



- Gleichzeitig das rechte Knie anheben und mit der rechten Hand den linken Ellbogen halten, so daß der linke Unterarm senkrecht ist. Die linke Handfläche ist dabei waagrecht, als wollte man die gepflückten Früchte anbieten.
- 4 Den rechten Fuß auf den Boden absetzen, Fußspitze nach rechts drehen.

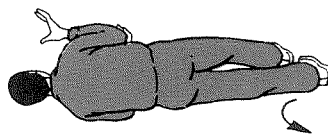
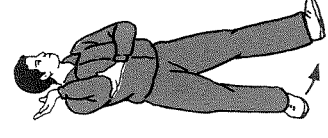
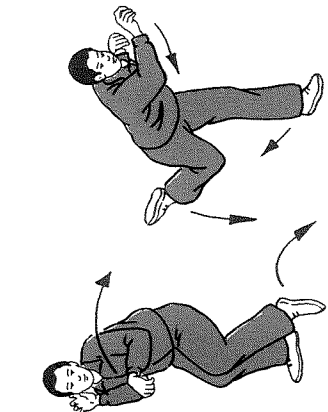


- 5 Den linken Fuß mit einem Schritt vorwärts vor den rechten Fuß setzen, sodann nach rechts und wieder nach vorne drehen.
- 6 Mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne machen, dabei die Fußspitze so weit wie möglich nach rechts drehen und die Drehung mit dem ganzen Körper weiterführen.
- 7 Mit einem Schritt links vorwärts die Drehung noch weiter fortsetzen.
- 8 Die Füße nebeneinander setzen, die Arme locker fallen lassen und die Übung in der Schlußstellung beenden.

Zu beachten:

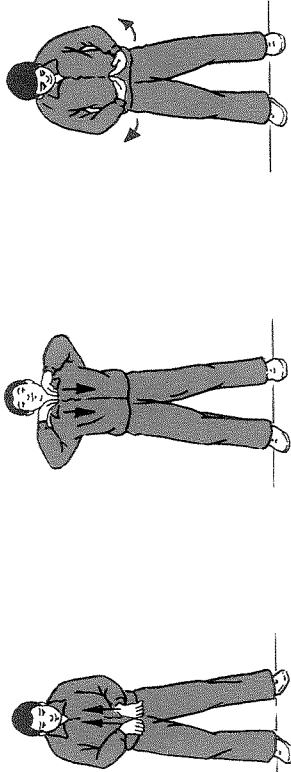
- Die Bewegungen sollten möglichst schnell ausgeführt werden.
- Beim Hochspringen den Oberkörper nach vorne neigen und durch Strecken des hinteren Beines das Gleichgewicht halten.

Pflücken und Anbieten von Früchten – nach links



Die Stufen 1 – 8 der vorhergehenden Übung zur anderen Seite wiederholen.

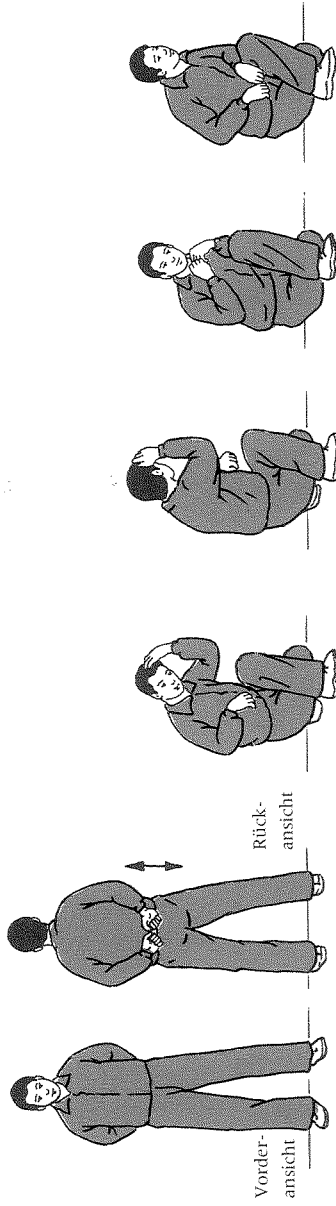
Wie ein Affe atmen



- 1 Im Stand mit hüftbreit aufgestellten Beinen beide Hände vor dem Bauch halten, auf die Handrücken schauen.
- 2 Von da aus langsam die Hände hochführen, einatmen und weiter auf die Handrücken schauen. Wenn die Hände auf Höhe des Halses sind, sollten die Lungen voll mit Luft gefüllt sein.
- 3 Die Hände nun drehen, nach unten ziehen und dabei tief ausatmen. Gleichzeitig dazu den Oberkörper langsam vorneigen. Beim Ausatmen mit den folgenden Lauten die gesamte Luft aus den Lungen abatmen: »ho ... hu ... si ... schu ... schie ... tsui ...«

- Zu beachten:
- Immer ganz entspannt und locker bleiben.
 - Das Atmen soll langsam und gleichmäßig erfolgen.
 - Sprechen Sie beim Ausatmen wirklich die angegebenen sechs Laute. Eine Sage berichtet, daß mit dieser Atemmethode Krankheiten der inneren Organe vorgebeugt werden kann.

Sich kratzen wie ein Affe



- 1 Die Hände zu lockeren Fäusten schließen und mit den Handknöcheln den Hüft- und Lendenbereich leicht massieren (etwa 30mal). Anschließend die gleiche Region leicht klopfen (etwa 30mal), sodann in die Hocke gehen.
- 2 Mit dem linken Fuß einen Schritt nach rechts machen und auf dem rechten Bein hocken, das rechte Knie ist dabei auf dem Boden aufgesetzt. In dieser Position umschauen und sich dabei am ganzen Körper massieren.

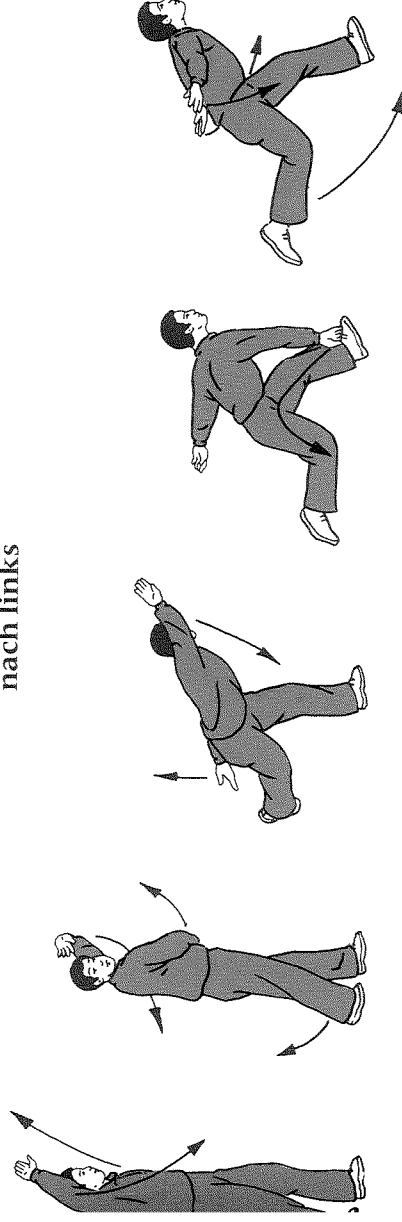
- 3 Mit Zeige- und Mittelfinger die folgenden Stellen massieren: Nacken, Scheitel, zwischen den Augenbrauen, zwischen Nase und Oberlippe und das Kinn unterhalb der Unterlippe.
- 4 Wieder zum Stand aufrichten.

Zu beachten:

- Nachdem Sie in die Hocke gegangen sind und sich umgesehen haben, »kratzen« Sie sich wie ein Affe und massieren die angegebenen Körperstellen.

BEWEGUNGEN EINES KRANICHS

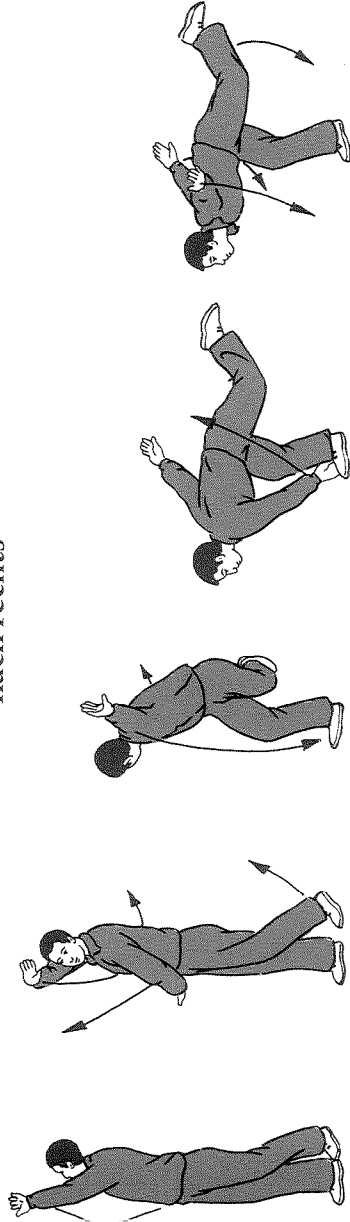
Mit den Flügeln schlagen – nach links



- 3 Den Oberkörper vorneigen, das rechte Bein nach hinten strecken und auf dem linken Bein das Gleichgewicht halten. Gleichzeitig die Arme kreuzen und den rechten Arm nach vorne, den linken Arm nach hinten ausstrecken.
- 4 In dieser Position mit der rechten Hand den linken Fuß berühren und sodann den rechten Arm hinter dem Rücken ausstrecken.
- 5 Mit der rechten Hand nochmals den linken Fuß berühren und wieder den rechten Arm hinter dem Rücken ausstrecken. Um 45° nach links drehen, den rechten Fuß absetzen und in den Stand kommen.

Den linken Fuß vor dem rechten Fuß aufsetzen und den rechten Arm heben. Sodann den rechten Arm locker fallen lassen und so vor dem Bauch halten, daß die Handflächen nach unten zeigen. Gleichzeitig den linken Arm schführen und dabei die Handfläche nach oben drehen.

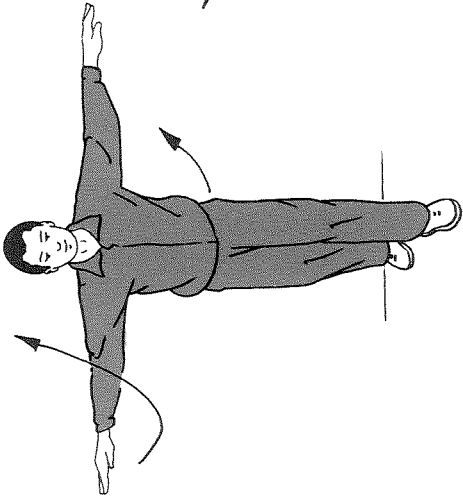
Mit den Flügeln schlagen – nach rechts



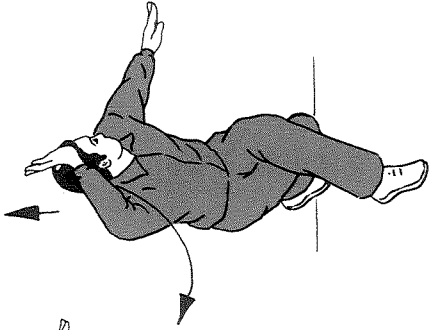
- Zu beachten:
- Die Arme sollen immer so weit wie möglich gestreckt werden.
 - Im Stand auf einem Bein das Gleichgewicht halten, dabei geradeaus schauen, Schultern und Hüfte entspannen und ganz natürlich atmen.

Die Stufen 1 – 5 der vorhergehenden Übung nach rechts wiederholen.

Linksdrehung mit Blick nach hinten



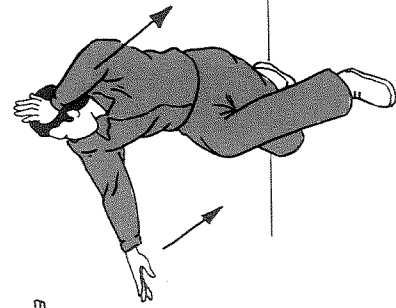
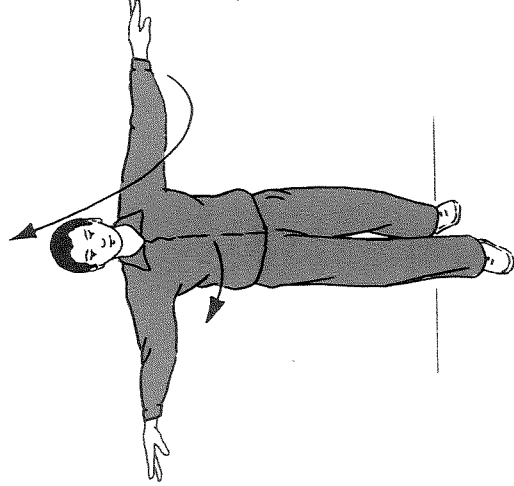
1 Mit dem linken Fuß einen Schritt nach rechts vorwärts machen und die Arme dazu zur Seite ausstrecken.



2 Den Oberkörper vorneigen und das rechte Knie hinter das linke Knie tief beugen. Gleichzeitig den gebeugten rechten Arm auf Höhe des Kopfes halten und die Handfläche nach oben drehen, den linken Arm nach hinten strecken und auf die linke Hand schauen.

3 Zurück in die Position von Stufe 1 kommen.
4 Sodann mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts machen, die Arme locker fallen lassen und zum Stand kommen.

Rechtsdrehung mit Blick nach hinten

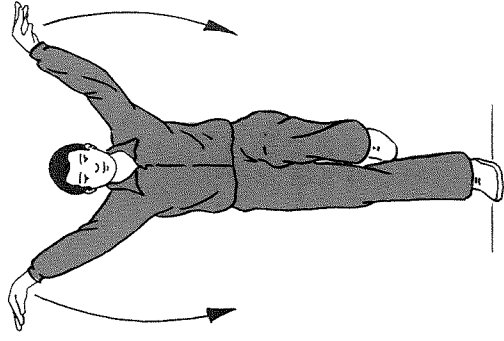


Die Stufen 1 – 4 der vorhergehenden Übung zur anderen Seite wiederholen.

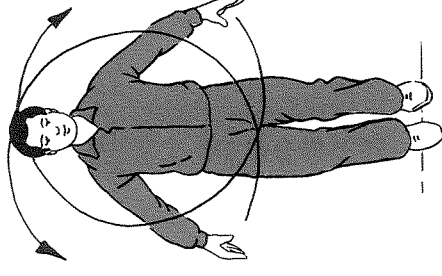
Zu beachten:

- Wenn sich der Körper bei gebeugten Beinen nach hinten dreht, wird der eine Arm tief, der andere Arm hochgehalten; den Kopf dazu möglichst weit nach hinten drehen und das gebeugte Bein mit dem vorderen Knie abstützen.

Hoch in die Lüfte steigen

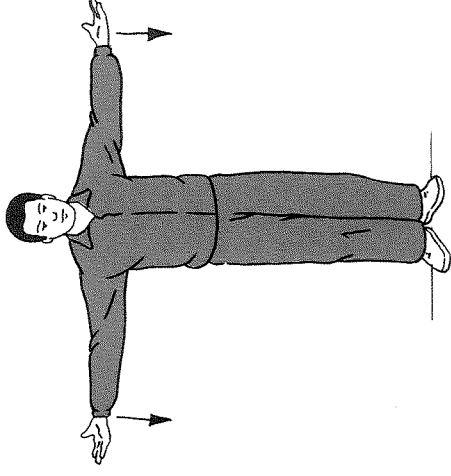
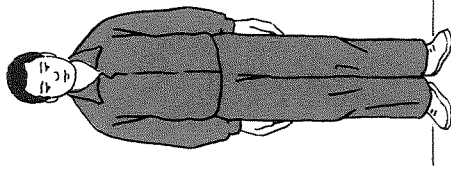


1 Im Anschluß an Stufe 4 der vorhergehenden Übung die Arme vor dem Brustkorb kreuzen und sodann wie Flügelschwingen heben. Gleichzeitig das linke Knie vor-hochziehen.



2 Die Arme langsam nach unten führen und dazu das linke Bein wieder absetzen.

3 Die Arme vor dem Brustkorb kreuzen und wie Flügelschwingen eines Kranichs nach oben ziehen. Die Handflächen zeigen nach oben und das rechte Knie wird vor-hoch angehoben.
4 Die Arme wieder langsam nach unten führen und den rechten Fuß absetzen.



5 Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben, die Handflächen nach oben drehen und sodann die Arme wieder tiefführen. Gleichzeitig mit dem linken oder rechten Fuß einmal aufstampfen und dann sofort zur Schlussstellung kommen.

Zu beachten:

- Die Bewegungen sollen immer fließend und elegant sein, wie bei einem Kranich, der hoch in die Lüfte aufsteigt.
- Wenn nur ein Fuß am Boden ist, werden die Arme hochgenommen; wird der Fuß auf den Boden aufgesetzt, schwingen die Arme nach unten.

Wushu

Das chinesische Ganzheitsprogramm für Gesundheit und Wohlbefinden

Entdecken Sie Wushu! Es ist eine jahrtausendealte Bewegungskunst, die auch heute noch zum chinesischen Alltag gehört. Mit Wushu können Sie Ihre körperliche und geistige Entwicklung fördern, Ihre »innere Mitte« finden, gesund, ausgeglichen und leistungsfähig werden und bleiben!

Traditionell unterscheidet man zwei Wushu-Richtungen: die exoterische und die esoterische Schule. Die Bewegungen der exoterischen (äußeren) Schule trainieren den Körper und werden kraftvoll, hart und mit vielen Sprüngen ausgeführt. Die esoterischen (inneren) Übungen zielen der geistigen Entwicklung. Sie betonen eher die weichen, anmutigen und fließenden Bewegungen, die dem Tanz ähneln.

Zudem gibt es die heilgymnastischen Übungen zur Vorbeugung von Krankheiten. Sie streben die Koordination von Bewegung und Atmung an und legen Wert auf Entspannung und innere Ruhe.

Dieses Übungsbuch mit rund 1000 Abbildungen macht es Ihnen leicht, Wushu kennen, verstehen und trainieren zu lernen.

Aus dem Inhalt:

- Einführung
- Exoterische Übungsformen: Grundsätze · Seidenweberübungen · Gymnastik für das Kleinkind · Übungen für den Spielplatz · Übungen der Bauern · Übungen für die Kaffeepause · Tierimitationen
- Esoterische Übungsformen: Grundsätze · Tai Chi Schattenboxen · Tai Chi Schwertkampf · Tai Chi zu zweit
- Übungen zur Vorbeugung von Krankheiten: Grundsätze · 18 heilgymnastische Übungen · Atemübungen · Augenübungen · Eigenmassage · Bäder · Zusammenfassende Darstellung der Übungen

WU SHU

Das chinesische Ganzheitsprogramm
für Gesundheit und Wohlbefinden

Wushu Das chinesische Ganzheitsprogramm für Gesundheit und Wohlbefinden

