



mit Taiji Lehrer Andreas

Taijiquan 24 Form (Pekingform)

- | | |
|-----------|---|
| 1. Gruppe | 1. Der Beginn
2. Die Mähne des Wildpferdes teilen (links-rechts-links)
3. Der weiße Kranich spreizt seine Flügel |
| 2. Gruppe | 4. Das Knie streifen (links-rechts-links)
5. Die Laute spielen
6. Rückwärts den Affen vertreiben (2 x links und rechts) |
| 3. Gruppe | 7. Den Spatzen am Schwanz fangen (links)
Peng - lü - ji - an
8. Den Spatzen am Schwanz fangen (rechts)
Peng - lü - ji - an |
| 4. Gruppe | 9. Einzelne Peitsche
10. Die Wolkenhände (3x)
11. Einzelne Peitsche |
| 5. Gruppe | 12. Den Pferdehals streicheln
13. Der Fersenstoß (rechts)
14. Ein heißer Wind bläht in beide Ohren
15. Umdrehen und Fersenstoß (links) |
| 6. Gruppe | 16. Einzelne Peitsche - tiefe Stellung (Hockerpeitsche)
der goldene Hahn steht auf dem linken Bein
17. Einzelne Peitsche - tiefe Stellung (Hockerpeitsche)
der goldene Hahn steht auf dem rechten Bein |
| 7. Gruppe | 18. Das Weberschiffchen nach beiden Seiten schleudern
19. Die Nadel auf dem Meeresboden
20. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten |
| 8. Gruppe | 21. Umdrehen, blockieren und Fauststoß
22. Wie versiegeln und uns scheinbar schließen
23. Die Hände kreuzen
24. Der Schluss |

Info:

www.tai-chi-prinzip.de

Andreas Alleritz 0177 4559055 / 033056 75206

YouTube: tai chi prinzip