


Vorübungen des 2. Teils der langen Yang – Form (Tai Chi Forum Deutschland)

- 
- 1. Armbewegung der Affen**
 - 2. den Fächer öffnen aus der Nadel vom Meeresboden**
 - 3. Wolkenhände im Stand und mit Seitwärtsschritten (nach rechts und nach links)**
 - 4. Armbewegung der Kicks**
 - 5. Kicks auf einem Bein**
 - 6. den Tiger schlagen rechts und links**
 - 7. das Gewicht verlagern im rechtwinkligen Stand**

**Sandra Eckstein
Weidemannsgasse 5
74078 Heilbronn**

www.tai-chi-heilbronn.de