

Vorübungen des 3. Teils der langen Yang – Form (Tai Chi Forum Deutschland)

- 1. die Mähne des Wildpferdes teilen mit diagonalen Schritten**
- 2. Fair Lady und Fächer im Wechsel**
- 3. Fair Lady rechts und links mit Diagonalschritten**
- 4. Schlange rechts und links in verschiedenen Höhen**
- 5. Goldener Hahn mit Rückwärtsschritten**
- 6. Fingerspitzenstoß im Stand und mit Vorwärtsschritten**
- 7. Tiger reiten und Schritt zu den 7 Sternen im Wechsel**
- 8. Lotus-Kick einseitig**
- 9. Lotus-Kick abwechselnd rechts und links**
- 10. den Bogen spannen und auf den Tiger zielen abwechselnd rechts und links mit Ausfallschritten**

**Sandra Eckstein
Weidemannsgasse 5
74078 Heilbronn**

www.tai-chi-heilbronn.de