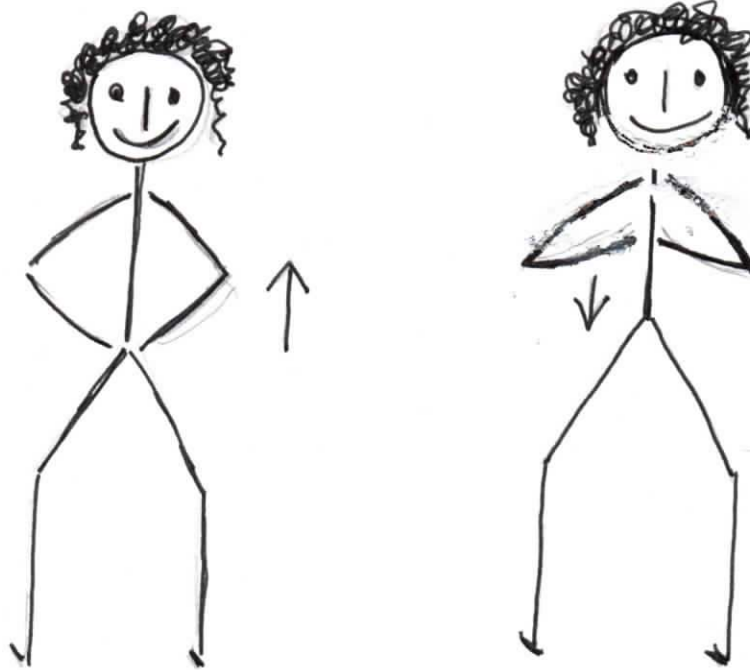
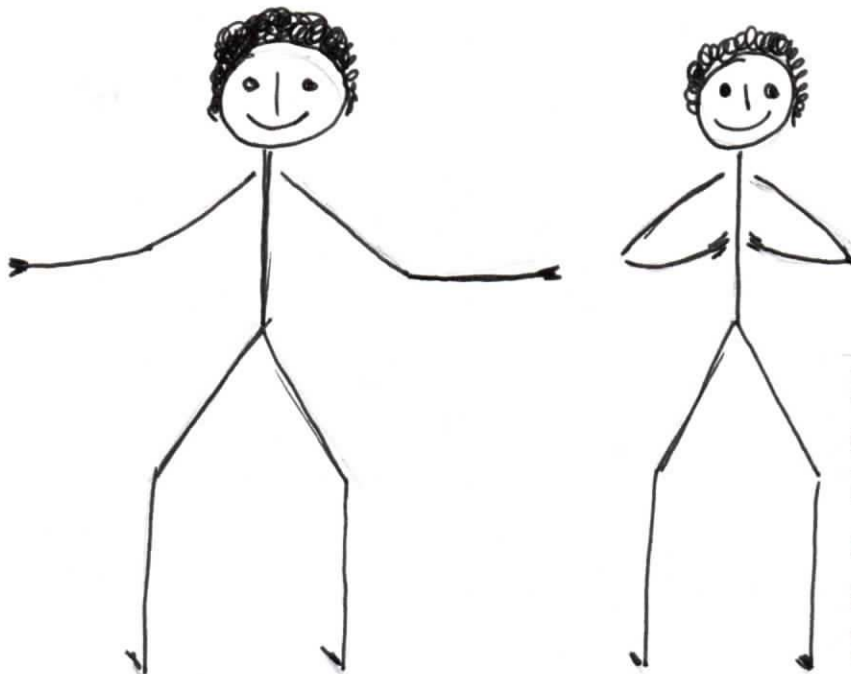


1. Reguliere den Atem, beruhige den Geist



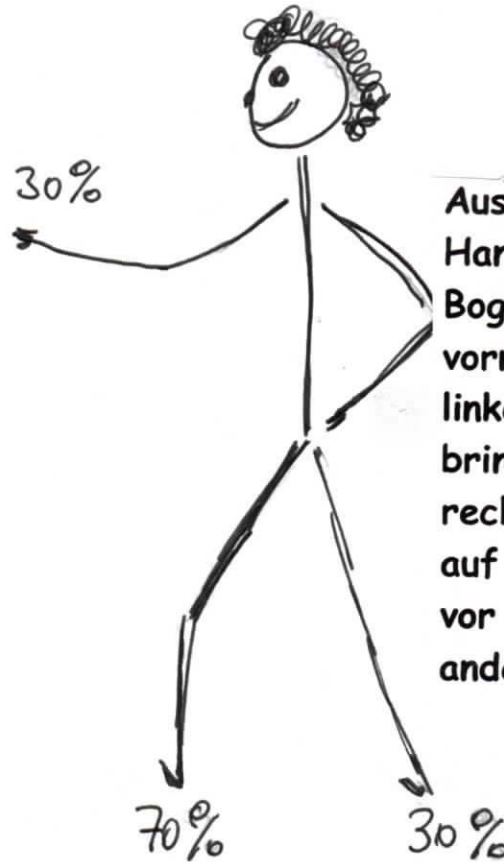
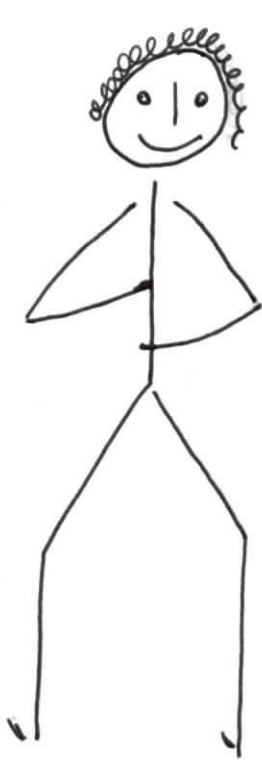
Arme bis Brust/Schulter
Höhe anheben, auf Ball
ablegen-Ellbogen tiefer
Hände, Hände wenden
Wieder steigen lassen

2. Zerteile die Wolken, halte den Mond



Hände nach außen neben
die Hüften führen, Arme
heben, Arme ab Schulterhöhe
zur Mitte bewegen (Mond halten)
Schultern locker,
Ellbogen nach unten denken

3. Trage den Ball nach links und rechts



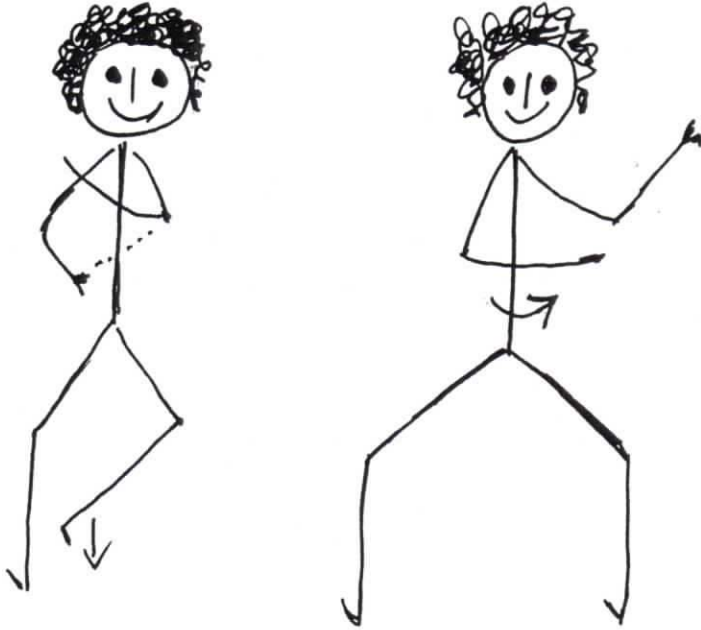
Ausgangsstellung, rechte Handfläche zeigt auf linke, Bogenschritt, 70% des Gewichts vorne, 30% auf hinterem Bein, linke Hand nach oben vorne bringen, rechte Hand neben die rechte Hüfte, Aufmerksamkeit auf unterer Hand, Hände wenden vor den Körper bringen, Übung anderen Seite

4. Schiebe den Berg



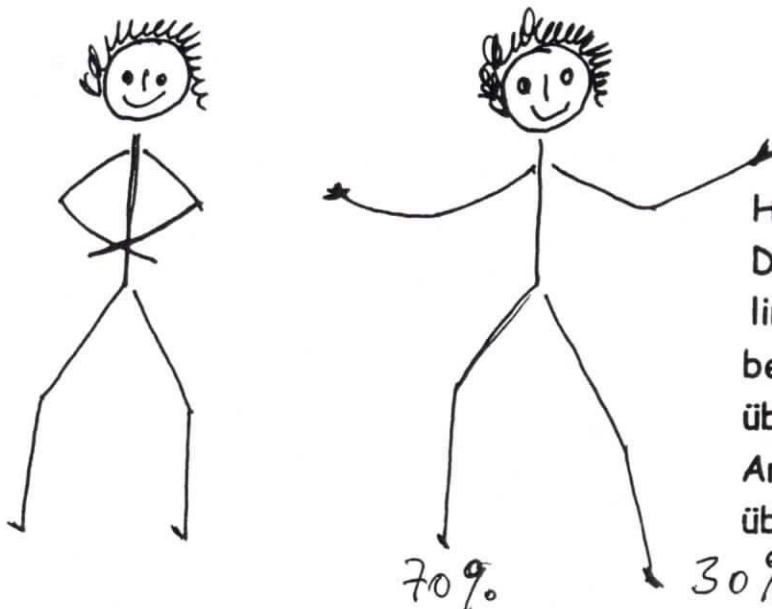
Beide Hände vor das Dantian, Daumen und Zeigefinger bilden Dreieck, durch Gewichtsverlagerung aus Dantian heraus Hände nach vorne bis Brust- oder Schulterhöhe bringen, Beide Hände wenden, zum Dantian zurückführen, Finger zeigen zum Dantian, Ball beschreiben, Ausgangsstellung

5. Pferd-Schritt -die Hände wie ziehende Wolken



Ausgangsstellung, linke Hand zeigt an rechte Schulter, rechte Hand an linken Ellbogen, -wie einen Baum umfassen- Körper senken, Gewicht in Mitte Oberkörper langsam nach links drehen, Knie und Hüfte bleiben gerade, ganz nach links bewegen die linke Hand sinkt nach unten rechte Hand bewegt sich vor die linke Schulter, dann Übung nach rechts

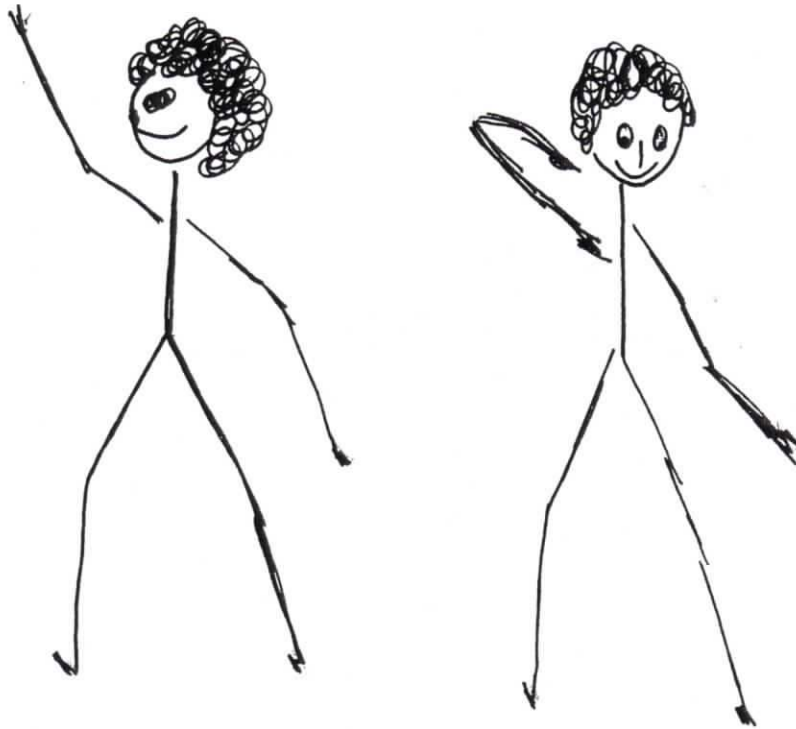
6. Der Kondor breitet seine Schwinge aus



Handflächen überkreuzen sich vor Dantian, rechte Hand liegt über der linken, Sitzbogenschritt, Arme zu beiden Seiten bis Schulterhöhe heben über Fingerspitzen hinausdenken, Arme wieder senken, linke Hand liegt über rechter Hand

70% 30%

7. Der rote Drachen spreizt seine Klauen



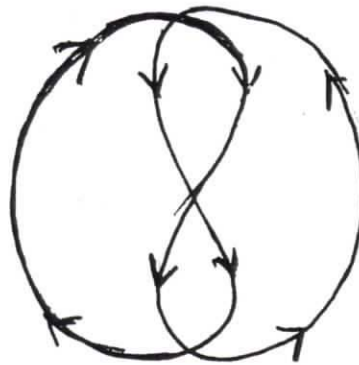
Hände formen Ball vor dem Körper, linke Hand ist oben, Sitzbogenschritt, linke Hand nach vorne unten führen, gleichzeitig rechte Hand auf einer Bogenlinie nach rechts oben hinten führen, Blick folgt der rechten Hand, Handflächen wenden, rechte Hand neben rechtem Ohr, beide Hände mit Körperdrehung wieder zusammenführen

8. Den Ball im Wasser halten



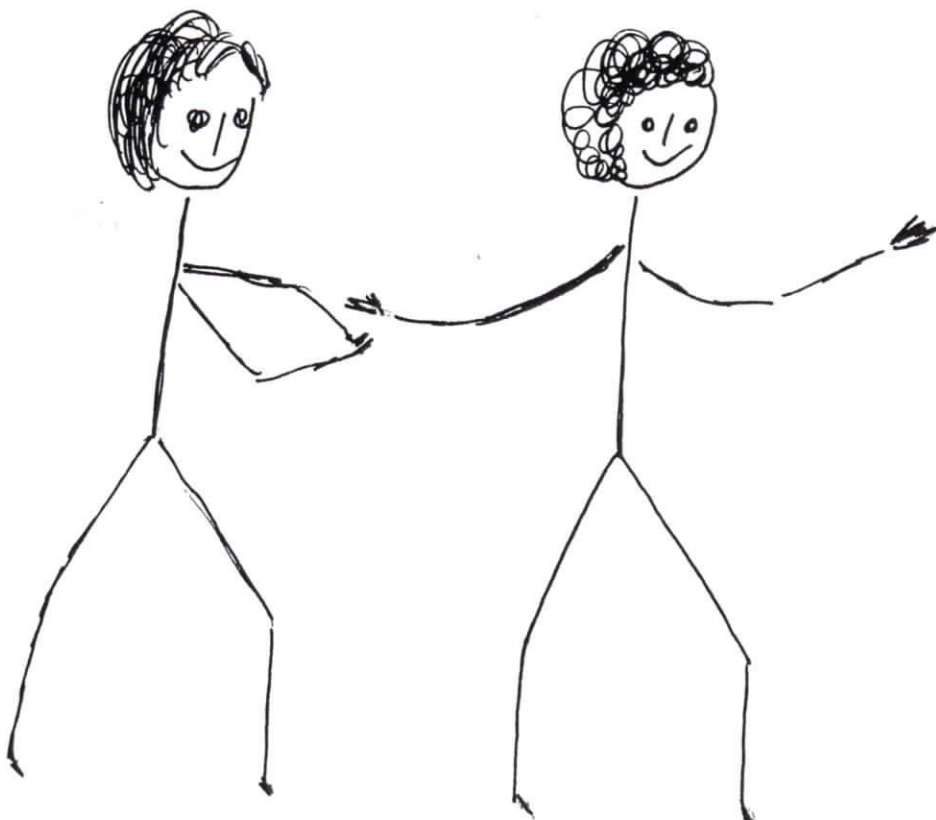
Beide Hände vor dem Körper, Handflächen zeigen nach unten, Sitzbogenschritt
Hände beschreiben Kreis

9. Rolle den Ball nach links und nach rechts



Beide Hände vor dem Körper,
Handflächen zeigen nach unten,
linken Fuß mit der Ferse aufsetzen
durch Gewichtsverlagerung kommt
Hände nach vorne, Bogenschritt,
das Gewicht wird zurückverlagert
unter Mitnahme der Hände,
linken Fuß zurückstellen

10. Der Pfau schlägt ein Rad



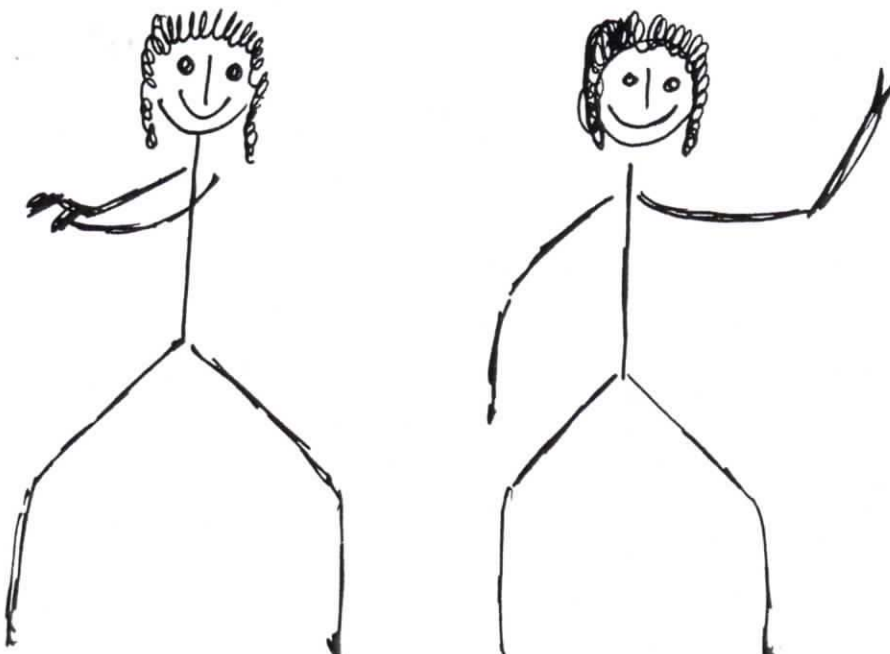
Bogenschritt
Hände mit zueinander
zeigenden Handflächen
durch Gewichtsverlagerung
nach vorne und oben
bringen, zu beiden Seiten
auseinander bewegen, zum
Schließen auf gleichem W
zurück bewegen, Füße in
Ausgangsstellung

11. Der weiße Kranich zeigt seine Schwingen



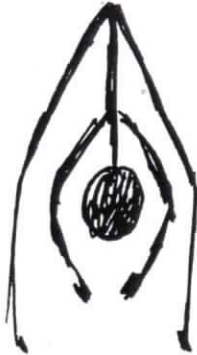
Sitzbogenschritt
Handflächen zeigen zueinander,
linke Hand in runder Bewegung
vor der Brust nach links oben
neben den Körper heben, die
rechte Hand senkt sich neben
die rechte Hüfte

12. Teile die Mähne des wilden Pferdes



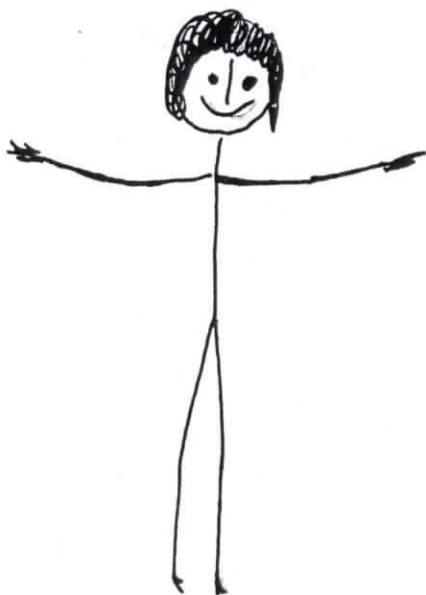
Ausgangstellung
die Hände halten einen Ball
vor der rechten Schulter,
Handrücken zeigen nach außen
Pferdschritt,
Hände vor den Körper bringen
rechte Hand nach unten
über das rechte Knie führen
linke Hand nach oben links bis
Kopfhöhe

13. Zwei Ringe umfassen den Mond



schulterbreiter Stand, beide Hände nach oben zur Mitte führen, Handflächen zeigen nach vorne, Zeigefinger und Daumen bilden Dreieck, Hände zeichnen Kreis zu beiden Seiten nach unten, wenn sie in Schulterhöhe sind mit geradem Oberkörper von der Hüfte aus nach vorne beugen

14. Streck die Arme und beuge die Knie



Ausgangsstellung, Handgelenke überkreuzen sich vor dem Unterbauch linke Hand innen, rechte außen, Hände trennen und Arme zu beiden Seiten bis Schulterhöhe heben, Handflächen zeigen nach unten, Fersen heben, Knie beugen, Körper senken, wieder aufrichten Arme senken

15. Der Elefant kreist mit der Hüfte



schulterbreiter Stand, Handrücken auf den Rücken in Höhe der Shenshu-Punkte legen, Gewicht nach rechts, Körpermitte nach vorne und links auf Bogenlinie bewegen, Gewicht ist jetzt links, rechte Fuß hebt sich ein wenig, kreisende Bewegung nach hinten fortsetzen, Gewicht wieder nach rechts verlagern, dabei hebt sich die linke Ferse, 4 Kreise in dieser Form beschreiben, dann 4 Kreise in entgegengesetzter Richtung machen (nach hinten anfangen) Füße parallel halten