

Tai Chi Chuan – Ablauf der 8-ter Form

1. Startsequenz (N)
 - 1) wird nicht mitgezählt
 - 2) Adlerstand, Arme hängen herab
 - 3) mit dem linken Bein beginnen (nach links versetzen, Zehen weisen nach Norden, Hüftbreite soll erreicht werden > Bärenstand)
2. Chi wecken (N)
 - 1) sobald das linke Bein gesetzt ist, mit dem Bewegungsbild beginnen (Ellenbogen schwer, Arme treiben auf...)
3. Affen verjagen (N)
 - 1) rechts
 - 2) links
4. Knie streifen
 - 1) links (W) > Bogenschritt links vorne
 - 2) rechts (O) > Bogenschritt rechts vorne
5. Mähne des Wildpferdes teilen
 - 1) links (W) > Bogenschritt links vorne, linker Arm oben
 - 2) rechts (O) > Bogenschritt rechts vorne, rechter Arm oben
6. Wolkenhände (N)
7. Goldene Hahn steht
 - 1) auf dem linken Bein (N)
 - 2) auf dem rechten Bein (N)
8. Hände kreuzen und Kick mit der Ferse
 - 1) Kick mit rechts (NO)
 - 2) Kick mit links (NW)
9. Vogel beim Schwanz packen
 - 1) Abwehr rechts (O)
 - 1) Bogenschritt rechts vorne
 - 2) Handhaltung „Spiegelversion Abwehr links“
 - 3) ziehen (O)

- 4) drücken (O)
- 5) zurück-rollen (O)
- 6) stoßen (O)
- 2) Abwehr links (W)
 - 1) Bogenschritt links vorne
 - 2) ziehen (W)
 - 3) drücken (W)
 - 4) zurück-rollen (W)
 - 5) stoßen (W)
- 10. Hände kreuzen (N)
 - 1) wird nicht mitgezählt

Do-In – Wesen der Fernöstlichen Selbst-Massage:

Do-In ist eine fernöstliche Kunst der Selbstentwicklung und Qi-Stärkung. Mit leichten Trommelbewegungen werden die Qi-Kanäle im ganzen Körper bearbeitet, um den Energiefluss zu stärken.

Do-In – Anleitung zur Selbst-Massage:

1. Stehen und die Hände aneinander reiben
2. Kopf klopfen
3. Schultern klopfen
4. Arme klopfen
5. Rücken klopfen
6. Gesäß klopfen
7. Beine klopfen
8. Bauch massieren
9. Brustkorb klopfen
10. Gesicht massieren