

# Wu-Stil Tai Chi Chuan Markus Feichtenbeiner

Gesundheit - Philosophie - Kampfkunst

## Vorübungen

1. Doppelte Peitsche
2. Die Tasche heben
3. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
4. Mit den Fausthöckern die Ohren treffen
5. Wolkenhände

## Einsteigerform

- 1 Vorbereitungsforn
- 2 Tai Chi Anfangsform
- 3 Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
- 4 Einzelne Peitsche
- 5 Die Hand heben und nach vorne
- 6 Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
- 7 Drehung und das Knie streifen
- 8 Die Hände schwingen die Laute
- 9 Nach vorne und gerader Fauststoß
- 10 Als ob man sich verschanzt
- 11 Leopard und Tiger schieben den Berg
- 12 Die Hände bilden ein Kreuz
- 13 Tai Chi beenden