

## Tai'Chi - Grundform

### Teil 1, Erde

Figuren 1- 21, Übersicht:

- Anfang
- 1 Arme heben und senken
- 2 Arme kreisen
- 3 Den Schwanz des Vogels greifen
- 4 Drehung und Peng nach Osten
- 5 Lui - Jai - On
- 6 Yin Yang Fisch
- 7 Peitsche
- 8 Hände heben
- 9 Lui
- 10 Ellenbogenstoss
- 11 Kranich
- 12 Kniestreifen links
- 13 Gitarre
- 14 Kniestreifen links
- 15 Kniestreifen rechts
- 16 Kniestreifen links
- 17 Gitarre
- 18 Kniestreifen links
- 19 Pan - lan - chui
- 20 Türe öffnen und schliessen
- 21 Hände kreuzen

Ende Teil 1

Fortsetzung Teil 2, Himmel

## Tai'Chi - Grundform

### Teil 1, Erde

Zeichen und Abkürzungen:

- / Gleichzeitig, kurz verzögert
- ; Nacheinander, darauf folgend
- TT Tantien (Manipura Chakra, Sonnen Geflecht)
- B Blick
- HF Handfläche
- LH linke Hand
- RH rechte Hand
- F Finger
- LF linker Fuss
- RF rechter Fuss
- FS Fuss-Spitze
- N Richtung Nord
- S Richtung Süd
- O Richtung Ost
- W Richtung West
- NO Richtung Nord-Ost
- NW Richtung Nord-West
- SO Richtung Süd-Ost
- SW Richtung Süd-West
- FL Hand Position „Fair Lady“
- h horizontal, waagrecht