

Figuren 1- 21, Details:

### **Anfang**

Aufrecht hinstehen, Körperfront (TT) nach N, *Füsse leicht auseinander, Gewicht auf beiden Füßen, Füsse parallel, FS N*, Arme hängen seitlich lose am Körper;

Verneigung;

*Gewicht auf links verlagern; schulterbreiter Schritt mit rechts zur Seite; Gewicht auf beide Füsse verteilen*; Hände anheben und rund seitlich zum Körper bringen (Daumen berühren Hüften, HF zum Boden, F zeigen nach vorn (N), Arme bilden auf Ebene Körper einen Kreis);

### **1 Arme heben und senken**

*Gewicht ist auf beiden Füßen*, TT N, B N,

Hände (Yin) nach vorn (N) schieben, Arme heben (auf Brusthöhe) Hände drehen (F zeigen nach oben), Arme senken (Hände flattern im Wind), Hände (Yin) kommen rund neben die Hüften (Daumen berühren Hüften, HF zum Boden, F zeigen nach vorn (N), Arme bilden auf Ebene Körper einen Kreis);

### **2 Arme kreisen**

*Gewicht ist auf beiden Füßen*, TT N, B N,

Hände (Yin) leicht nach innen drehen (F NW/NO); nach vorn schieben (N) und im (grossen) Kreis nach rechts, nach oben und nach links drehen (LH FL nach NW, RH flach (Yin) auf Brusthöhe (Arm horizontal, F W, Daumen zeigt zur Brust);

### **3 Den Schwanz des Vogels greifen**

*Gewicht ist auf beiden Füßen*, TT N, B N,

*RF auf der Ferse 45° ausdrehen (FS NO); einsinken / TT 45° nach rechts (NO) drehen; Gewicht auf rechts verlagern / sinkt RH (Yin) über rechtes Knie / kommt LH (Yin) unter die rechte; LH dreht („Ball“); LF auf die Spitze heben / Körper etwas aufrichten; TT 45° nach links drehen (N) (LF dreht mit); Schritt mit links nach vorn (FS N), Gewicht auf links verlagern / LH mit rundem Arm auf Mundhöhe heben (Spiegel) / geht RH (Yin) neben rechten Oberschenkel (Daumen berührt Schenkel);*

#### 4 Drehung und Peng nach Osten

*Gewicht ist auf links, TT N, B N,*  
RH kommt im Bogen unter die linke, beide Hände drehen „grosser Ball“, *RF auf die Spitze heben; TT dreht 90° nach rechts (O) / RF dreht auf der Spitze mit; kleiner Schritt mit rechts nach vorn (FS O); Gewicht auf rechts verlagern / Arme fliegen (LH Yin, RH Yang) in die Diagonale (SO) / LF auf der Ferse 45° eindrehen (FS NO),*

#### 5 Lui - Jai - On

##### 5.1 Lui

*Gewicht ist auf rechts, TT O, B O,*  
Hände drehen (linke wird Yang, rechte Yin; *auf links zurücksitzen / TT dreht 45° nach links (NO) / beide Hände zum linken Knie ziehen (Hände wie ein T auf gleicher Höhe, das Knie in der Mitte, Arme bilden grossen Kreis);*

##### 5.2 Jai

*Gewicht ist auf links, TT NO, B NO,*  
Hände drehen und zusammenbringen (rechte wie Spiegel, linke berührt mit der Handkante den rechten Handballen. Spitze des kleinen linken Finger berührt Spitze des rechten Daumens), TT

dreht 45° nach rechts (O); *Gewicht auf rechts verlagern* / Arme anheben (Brusthöhe, Arme Kreis h);

### 5.3 On

*Gewicht ist auf rechts*, TT O, B O,

Hände nach vorn (O) stossen; LH drehen und mit HF über den Handrücken der RH streichen; Hände h trennen (F zeigen zum Boden); Hände drehen (HF parallel zum Boden (Yin), Arme h); *auf links zurücksitzen* / Hände (Yin) h vor den Körper ziehen; drehen (Daumen zu den Schultern, F nach oben, Arme h); *Gewicht auf rechts verlagern* / Hände drehen und nach vorn (O) stossen (Hände halten kleinen Ball, F nach vorn (O), Arme „gestreckter“ Kreis);

## 6 Yin Yang Fisch

*Gewicht ist auf rechts*; TT O, B O,

6.1 *zurücksitzen auf links* / LH dreht (Yin) und kommt zum Körper (Daumen berührt Schulter); steigt linker Ellenbogen; RH geht vor linken Ellenbogen und dreht nach aussen (rechter Daumen berührt linken Ellenbogen, Arme h); TT 90° nach links drehen (N) / *RF 90° auf der Ferse eindrehen (FS N)*; LH geht unter rechtem Arm durch zum Handkantenschlag mit links in die Ecke NW, B NW;

6.2 *zurücksitzen auf rechts* / RH (Yin) kommt zum Körper (Daumen berührt Schulter); steigt rechter Ellenbogen; LH geht vor rechten Ellenbogen und dreht nach aussen, (linker Daumen berührt rechten Ellenbogen, Arme h); RH geht unter linkem Arm durch zum Handkantenschlag mit rechts in die Ecke;

## 7 Peitsche

*Gewicht ist auf rechts*; TT N, B NO,

LH dreht zum „Spiegel“ / rechten Arm strecken (Peitschenarm nach NO) / RH bildet „Haken“ (F zeigen zum Boden); *LF anheben und hinter das rechte Knie bringen*; TT 90° nach links (W) drehen; *Schritt mit links nach vorn (W, FS W)*; *Gewicht auf links verlagern* / LH „push“ nach vorn (W); *RF 45° eindrehen (FS NW)*;

## 8 Hände heben

*Gewicht ist auf links*; TT W, B W,  
*LF 45° eindrehen (NW)*; TT 90° nach rechts drehen (N) / *RF auf der FS mitdrehen* / „Haken“ etwas zum Körper ziehen und auflösen; Arme werden rund; *RF leerer Schritt auf die Ferse (Knie gebeugt)*; Hände heben (F nach oben, rechter Arm ist vorn);

## 9 Lui

## 10 Ellenbogenstoss

*Gewicht ist auf links*, TT NW, B N,  
RH dreht (Yang) / LH (Yin) kommt über die rechte („Ball“); TT dreht 45° nach rechts (N); *Schritt mit rechts nach vorn (FS N)*, *Gewicht auf rechts verlagern*; Ellenbogenstoss mit rechts (Ellenbogen über rechtem Knie); LH folgt (berührt mit Daumen rechten Ellenbogen); LH über Ellenbogen ziehen, Hände auseinander nehmen (rechte nach vorn (N) zum Spiegel, LH (Yin) sinkt neben linken Oberschenkel);

## 11 Kranich

*Gewicht ist auf rechts*, TT N, B N,  
*RF auf der Ferse 45° eindrehen (FS NW)*; TT 90° nach links drehen (W) / *LF dreht auf der Spitze mit (FS W)*; RH sinkt rund auf Schulterhöhe; *leerer Schritt mit links auf die Spitze (FS W)*; RH mit rundem Arm nach aussen drehen (NW, FL);

12 **Kniestreifen links**

*Gewicht ist auf rechts*, TT W, B W,

rechten Arm rund senken (Höhe TT) / LH (Yin) steigt (Brusthöhe) und kommt über die rechte „Ball“; TT etwas nach rechts drehen / rechter Arm ausschwingen (Yin Yang Hände in Schulterhöhe); TT zurückdrehen (W); *Schritt mit links nach vorn (FS W)*; *Gewicht auf links verlagern* / RH kommt am Ohr vorbei zum „push“ nach vorn (W) / Kniestreifen mit links / *RF 45° eindrehen (FS W)*;

13 **Gitarre**

*Gewicht ist auf links*, TT W, B W,

*RF an den linken heranzuführen, auf die gleiche Stelle zurücksetzen; zurücksitzen auf rechts (Hüfte gerade)* / RH drehend zum Körper ziehen / steigt linker Arm nach oben; *leerer Schritt mit links auf die Ferse (Knie gebeugt)*, RH eindrehen; Arme heben (zum Gitarre spielen, Finger zeigen nach oben);

14 **Kniestreifen links**

15 **Kniestreifen rechts**

*Gewicht ist auf links*, TT W, B W,

*LF 45° ausdrehen (FS SW)* / linken Arm rund senken / LH drehen (Yang), RH (Yin) steigt und kommt über die linke „Ball“, TT etwas nach links drehen / linker Arm ausschwingen (Yin Yang Hände in Schulterhöhe), *RF ans linke Bein führen; TT gerade drehen (W)*, *Schritt mit rechts nach vorn (FS W)*, *Gewicht auf rechts verlagern* / LH kommt am Ohr vorbei zum „push“ nach vorn (W) / RH Kniestreifen / *LF 45° eindrehen (FS W)*;

16 **Kniestreifen links**

17 **Gitarre**

18 **Kniestreifen links**

19 **Pan - lan - chui**

*Gewicht ist auf links*, TT W, B W,

RH bildet Faust (Daumen nach unten) / *LF 45° ausdrehen (FS SW)*; TT etwas nach links drehen; Faust senken; beide Arme nach links ausschwingen (auf Schulterhöhe); *RF neben den linken führen; Körper gerade drehen (W)*; *Schritt mit rechts nach vorn (FS NW)*; *Gewicht auf rechts verlagern* / rechte Faust im Bogen nach vorn (W) boxen; Faust zur rechten Hüfte zurücknehmen (Faust waagrecht) / LH „push“ nach vorn (W), LH etwas zum Körper heranziehen (Daumen zum Körper) / *LF neben den rechten führen; Schritt mit links (FS W)*, *Gewicht auf links verlagern* / Fauststoss (h) mit rechts nach vorn (W, Faust senkrecht, Arm auf Schulterhöhe); LH „stützt“ rechten Arm innen am Ellenbogen (Finger nach oben);

20 **Türe öffnen und schliessen**

*Gewicht ist auf links*, TT W, B W,

LH geht unter rechten Arm zur Ellenbogenaussenseite (HF nach aussen, F nach oben); Faust öffnen; HF nach aussen Drehen; *zurücksitzen auf rechts* / TT dreht 45° nach rechts (NW) / Arme auseinanderziehen; rechter Arm nach hinten ausschwingen / linker Arm nach vorn stossen (F W); TT 45° nach links drehen (W) / *Gewicht auf links verlagern* / kommt RH am Ohr vorbei zum „push“ (mit beiden Händen) nach vorn (Fingerspitzen zeigen nach W);

21 **Hände kreuzen**

*Gewicht ist auf links*, TT W, B W,

*auf rechts zurücksitzen* / Arme werden rund (Schulterhöhe) / HF nach aussen drehen / *LF 90° eindrehen (FS N); TT 90° nach rechts drehen (N)* / Armkreis etwas anheben; *Schritt mit rechts zurück (schulterbreit parallel zum linken Fuss FS N); Gewicht auf beide Füsse verteilen* / Hände im grossen Kreis drehen; Arme kreuzen und heben (Brusthöhe, Handgelenke berühren sich, HF nach innen, RH ist aussen, Hände fliegender Vogel).

Ende Teil 1

Fortsetzung Teil 2, Himmel