



Begynd tai chi



Stryg påfuglens hale :



Afværg



Træk tilbage



Pres



Skub



Enkelt pisk



Samle hænder



Hvid trane spreder sine vinger



Børst ve. knæ og skub



Spille pippa



Børst ve. knæ og skub



Børst hø knæ og skub



Børst ve. knæ og skub



Spille pippa



Børst ve. knæ og skub



Trød



frem.....



finte



og slå.



Tilbage og forsegle



Kryds hænderne



Luk 1. del