

Yang Stil Tai Chi Chuan



1. Forberedelse
2. Begynd Tai Chi
3. Hold om påfuglens hale
4. Enkelt pisk
5. Samle hænderne
6. Hvid trane spreder sine vinger
7. Børst venstre knæ og skub
8. Spille pipa
9. Børst venstre knæ og skub
Børst højre knæ og skub
Børst venstre knæ og skub
10. Spille pipa
11. Børst venstre knæ og skub
12. Træd frem og slå
13. Tilbage og forsegle
14. Kryds hænderne
15. Bære tigreren og vende tilbage til bjerget
16. Næve under albue
17. Træd tilbage og afvis aben
18. Flyv skråt
19. Samle hænderne
20. Hvid trane spreder sine vinger
21. Børst venstre knæ og skub
22. Nålen på havets bund
23. Løft armen og skub
24. Knyttet næve ved hoften
25. Træd frem og slå
26. Hold om påfuglens hale
27. Enkelt pisk
28. Skyhænder
29. Enkelt pisk
30. Klap hesten højt
31. Spark til højre side
Spark til venstre side
32. Drej kroppen og spark
33. Børst venstre knæ og skub
Børst højre knæ og skub
34. Træd frem og slå nedad
35. Knyttet næve ved hoften
36. Træd frem og slå
37. Spark med højre hæl
38. Slå tigreren
39. Tilbage og spark
40. Dobbelt vind gennem ører
41. Spark med venstre hæl
42. Drej rundt og spark med højre hæl
43. Træd frem og slå
44. Tilbage og forsegle
45. Kryds hænderne
46. Bære tigreren og vende tilbage til bjerget
47. Skrån enkelt pisk
48. Vild hest skiller sin manke
49. Hold om påfuglens hale
50. Enkelt pisk
51. Jadepigen væver
52. Hold om påfuglens hale
53. Enkelt pisk
54. Skyhænder
55. Enkelt pisk
Enkelt pisk, dyb stilling
56. Gylden fasan står på et ben
57. Træd tilbage og afvis aben
58. Flyv skråt
59. Samle hænderne
60. Hvid trane spreder sine vinger
61. Børst venstre knæ og skub
62. Nålen på havets bund
63. Løft armen og skub
64. Hvid slange slår med tungen
65. Træd frem og slå
66. Hold om påfuglens hale
67. Enkelt pisk
68. Skyhænder
69. Enkelt pisk
70. Klap hesten højt
Stik hånden frem
71. Drej kroppen og spark
72. Træd frem og slå lavt
73. Hold om påfuglens hale, med følgeskridt
74. Enkelt pisk
Enkelt pisk, dyb stilling
75. Træd frem og kryds næverne
76. Træd tilbage over tigreren
77. Drej rundt, spark og klap foden
78. Spænd buen og skyd tigreren
79. Træd frem og slå
80. Tilbage og forsegle
81. Kryds hænderne
Luk Tai Chi

Dorthe Kisbye, Godkendt Tai Chi Chuan & Qi Gong instruktør

Mobil: 2447 3770 E-mail: kisbye@taichi4you.dk, Hjemmeside: www.taichi4you.dk
www.qigong4you.dk
Facebook: [taichi4you.dk](https://www.facebook.com/taichi4you.dk)

