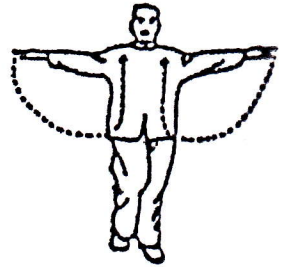


nend, werden die Arme dreimal abwechselnd zum Körper gezogen und wieder gestreckt.

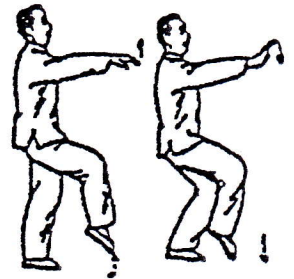
LAOGONG-DAZHUI-LAOGONG

Nach Beendigung sind beide Arme zur Seite gestreckt, beiderseits wird der Mittelfinger auf den Zeigefinger gelegt und wieder gelöst. Finger wieder parallel stellen und drei Kniebeugen mit dem linken Bein durchführen, wobei die Fußspitze des rechten Beins bei jedem Tiefgehen den Boden berührt.

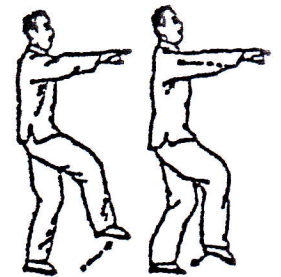


LAOGONG-YONGQUAN

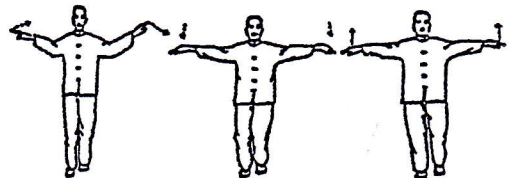
Nach Beendigung der Bewegung werden die seitlich ausgestreckten Arme zu den Hüften geführt und nach vorne mit den Handflächen nach unten in Schulterhöhe gehoben, gleichzeitig wird auch das rechte Bein nach vorne angehoben. Nun wird der gesamte Bewegungsablauf bis hierher gegengleich wiederholt.



Die nach hinten gestreckte Fußsohle wird in Schulterbreite neben das rechte Bein gestellt. Die seitlich ausgestreckten Arme werden zur Hüfte geführt, die Handflächen nach oben gedreht und mit gestreckten Armen ein gedachter Ballon bis zum TIANMU erhoben. Hände langsam zum DANTIAN führen.



TIANMU-DANTIAN



Schlußbewegung

