

Kai Hé

1. Forberedelse
2. Kai He
3. Kai He
4. Enkel pisk
5. Løft hånden og træd frem
6. Jadepigen Væver
7. Kai He
8. Børst venstre knæ og skub
9. Kai He
10. Børst venstre knæ og skub
11. Træd frem, parer og slå
12. Tilbage og forsegle
13. Bær tigeren og skub bjerget
14. Kai He
15. Enkel pisk
16. Næve under albuen
17. Afvis aben
18. Jadepigen Væver
19. Kai He
20. Børst venstre knæ og skub
21. Kai He
22. Nålen på havets bund
23. Viften føres igennem bagfra
24. Drej kroppen
25. Træd frem og skub
26. Kai He
27. Enkel pisk
28. Skyhænder
29. Enkel pisk
30. Klap hesten højt
31. Spark med højre fod
32. Spark med venstre fod
33. Drej rundt og spark med venstre fod
34. Børst venstre knæ og skub
35. Børst højre knæ og skub
36. Træd frem og slå ned
37. Drej rundt og træd frem og slå
38. Spark med højre fod
39. Spark med venstre fod
40. Drej rundt og spark med højre fod
41. Træd frem, parer og slå
42. Tilbage og forsegle
43. Bær tigeren og skub bjerget
44. Kai He
45. Diagonal enkel pisk
46. Den vilde hest ryster sin manke
47. Kai He
48. Enkel pisk
49. Jadepigen væver
50. Kai He
51. Enkel pisk
52. Skyhænder
53. Enkel pisk
54. Enkel pisk dyb stilling
55. Gylden fasan står på et ben
56. Afvis aben
57. Jadepigen Væver
58. Kai He
59. Børst venstre knæ og skub
60. Kai He
61. Nålen på havets bund
62. Viften føres igennem bagfra
63. Drej kroppen
64. Træd frem og skub
65. Kai He
66. Enkel pisk
67. Skyhænder
68. Enkel pisk
69. Skub mod hjertet
70. Drej rundt og lav enkelt lotus spark
71. Træd frem og slå mod skridtet
72. Kai He
73. Enkel pisk
74. Enkel pisk dyb stilling
75. Træd frem og slå mod de syv stjerner
76. Træd tilbage og rid på tigeren
77. Drej rund og lav dobbelt lotus spark
78. Skyd tigeren med den krumme bue
79. Slå med dobbelt næver
80. Træd tilbage og lav Kai He
83. Afslut Kai He -



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)