



Tung Ying Chieh's Tai Chi Chuan

- ☯ forberedelse
- ☯ første bevægelse
- ☯ løft kjortlen op i bæltet
- ☯ enkelt pisk
- ☯ lukkende energi
- ☯ den himmelske trane spreder sine vinger
- ☯ holde pipa'en
- ☯ vende pipa'en
- ☯ skille hænder
- ☯ spring, parer og slå
- ☯ cirkle og forsejle to gange (tre gange i hurtig)
- ☯ leopard og tiger vender tilbage til hulen
- ☯ rense korn for agner
- ☯ frem og tilbage, undvige og angreb
- ☯ store rokke flyver højt
- ☯ slå mod ribbenene
- ☯ den hvide abe undviger baglæns
- ☯ fugl fønix spreder sine vinger på skrå
- ☯ tag fat og slå
- ☯ vend rundt, pres ned og slå
- ☯ træd frem, bloker, træk ned i tøjet
- ☯ sammenhængende bevægelse
- ☯ cirkle opad
- ☯ undvige til venstre og højre
- ☯ klap hesten
- ☯ helten står på et ben
- ☯ spring tilbage
- ☯ fønix vender tilbage til reden
- ☯ tilbage til begyndelsen

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)

