

PanZi Gong – Die Teeschalen balancieren - 12 Elemente

01: Auf der Erde fest stehen, den Himmel über dem Kopf (Den Himmel stützen)

Einleitung: wechselhändig v.a.n.i.; Hände heben nebeneinander

02: Sonne und Mond schauen einander an

Einleitung: beidhändig v.i.n.a.; Hände heben übereinander



03: Drehung Richtung Kleinfingerseite

Einleitung: einhändig v.a.n.i.

04: Drehung Richtung Daumenseite

Einleitung: einhändig, diagonaler Stich nach vorn oben



05: Der Phönix dreht sich wirbelnd

Einleitung: 2x beidhändig, Start in Zielrichtung; jeweils 2 Übungen pro Zielrichtung (4 Übungen = 1 Durchgang)

06: Zwei Drachen spielen im Wasser

Einleitung: 2x beidhändig v.a.n.i., Stiche nach vorn oben, dann Knie zusammen

07: Beide Hände drehen zugleich, Start nach hinten

Einleitung: beidhändig v.a.n.i.; Hände sinken übereinander

08: Beide Hände drehen zugleich, Start nach vorn

Einleitung: beidhändig v.i.n.a.; Hände heben übereinander

09: Ost und West miteinander verbinden

Einleitung: 2x beidhändig, Start entgegen Zielrichtung; Schritt vor und zurück auf Zielrichtungsseite

Ende: beidhändig v.i.n.a.; Hände heben übereinander

10: Beide Hände drehen versetzt (Start vorn und hinten)

Einleitung: nur 1x, beidhändig in Versatzposition, Start entgegen Zielrichtung; Ende: aus Versatzposition wieder zurück

11: Den Vogel in den Wald zurückschicken (Der Affe präsentiert den Pfirsich)

Einleitung: 2x beidhändig, Start entgegen Zielrichtung; 3 Varianten / Fertigkeitsstufen der Endposition möglich

12: Schlussübungen: Yin und Yang ausgleichen

1: öffnen und schließen beidhändig v.a.n.i.; 2: seitliches schwanken, Blick wechselt zur Zielrichtung (Seite)