

LOTUS VORM : OPGEMAAKT DOOR PAUL TORFS :SHENTAI

oo

- 1.GROETEN – WUJI HOUDING
- 2.STARTHOUDING = LINKER VOET OPZIJ
- 3.NIEUWE LOTUS OPENING:palmen naar voor, naar beneden, naar voor,beide palmen naar links linker palm=aarde,rechter=hemel en drie linker vingers op rechter pols,dan naar rechts draaien,naar voor duwen.
Dan palmen naar rechts,linker palm=hemel,rechter=aarde,drie rechter vingers op linker pols,dan naar links draaien,naar voor duwen, terug komen en – OPEN – SLUIT
- 4.ENKELVOUDIGE ZWEEP LINKER VOET OPZIJ EN TERUG:OPEN -SLUIT
- 5.ENKELVOUDIGE ZWEEP RECHTER VOET OPZIJ EN TERUG:OPEN -SLUIT
- 6.KORTE VEEG LINKS EN TERUG -OPEN-SLUIT
- 7.KORTE VEEG RECHTS EN TERUG-OPEN-SLUIT
- 8.VROUW AAN HET WEEFGETOUW LINKS EN TERUG-OPEN-SLUIT
- 9.VROUW AAN HET WEEFGETOUW RECHTS EN TERUG- OPEN-SLUIT
- 10.BUIGEN RECHTER BEEN EN KICK LINKER BEEN-TERUG-OPEN-SLUIT
- 11.BUIGEN LINKER BEEN EN KICK RECHTER BEEN-TERUG-OPEN-SLUIT
- 12.2X DUW VOORWAARTS (= naar voor gaan)(eerst palm rechts boven-linker voet)
- 13.2X DUW ACHTERWAARTS (naar achter gaan) OPEN -SLUIT
- 14.LANGE WOLKENHANDEN LINKERVOET OPZIJ(links beginnen)(6x) – OPEN – SLUIT
- 15.VOGEL LINKS(linker voet) EN OPEN EN SLUIT en OPEN EN SLUIT

(NU HERHALING ANDERE KANT)

- 16.ENKELVOUDIGE ZWEEP RECHTER VOET OPZIJ EN TERUG:OPEN -SLUIT
- 17.ENKELVOUDIGE ZWEEP LINKER VOET OPZIJ EN TERUG : OPEN -SLUIT
- 18.KORTE VEEG RECHTS EN TERUG-OPEN-SLUIT
- 19.KORTE VEEG LINKS EN TERUG-OPEN-SLUIT
- 20.WEEFGETOUW RECHTS – OPEN-SLUIT
- 21.WEEFGETOUW LINKS - OPEN-SLUIT
- 22.BUIG LINKER BEEN EN KICK RECHTS :OPEN -SLUIT
- 23.BUIG RECHTER BEEN EN KICK LINKS : OPEN-SLUIT
- 24.2X DUW VOORWAARTS (= naar voor gaan)(eerst palm links boven-rechter voet)
- 25.2X DUW ACHTERWAARTS (naar achter gaan) OPEN -SLUIT
26. LANGE WOLKENHANDEN RECHTERVOET(rechts beginnen 6x) OPEN – SLUIT
- 27.VOGEL RECHTS EN OPEN-SLUIT en OPEN EN SLUIT.
- 28.LOTUSBLOEM(ronddraaien):veeg naar links,open linkervoet, veeg naar rechts,aap links oversteken,open linker voet en veeg naar rechts,achterwaarts-voorwaarts en veeg recht vooruit.
- 29.OPEN EN SLUIT
- 30.AFSLUITEN
- 31.LINKER VOET BIJZETTEN EN AFSLUIT BEWEGING
- 32.GROETEN