

LOTUS VORM : OPGEMAAKT DOOR PAUL TORFS :SHENTAI

oooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

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,rechtter=hemel en drie linker vingers op rechter pols,dan naar rechts draaien,naar voor duwen.

Dan palmen naar rechts,linker palm=hemel,rechtter=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

16.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.

(VERVOLG : NU HERHALING ANDERE KANT)

17.ENKELVOUDIGE ZWEEP RECHTER VOET OPZIJ EN TERUG:OPEN -SLUIT

18.ENKELVOUDIGE ZWEEP LINKER VOET OPZIJ EN TERUG : OPEN -SLUIT

19.KORTE VEEG RECHTS EN TERUG-OPEN-SLUIT

20.KORTE VEEG LINKS EN TERUG-OPEN-SLUIT

21.WEEFGETOUW RECHTS – OPEN-SLUIT

22.WEEFGETOUW LINKS - OPEN-SLUIT

23.BUIG LINKER BEEN EN KICK RECHTS :OPEN -SLUIT

24.BUIG RECHTER BEEN EN KICK LINKS : OPEN-SLUIT

25.2X DUW VOORWAARTS (= naar voor gaan)(eerst palm links boven-rechter voet)

26.2X DUW ACHTERWAARTS (naar achter gaan) OPEN -SLUIT

27. LANGE WOLKENHANDEN RECHTERVOET(rechts beginnen 6x) OPEN – SLUIT

28.VOGEL RECHTS EN OPEN-SLUIT en OPEN EN SLUIT.

29.LOTUSBLOEM(ronddraaien):veeg naar rechts,open rechtervoet, veeg naar links,aap rechts oversteken,open rechter voet en veeg naar links,achterwaarts-voorwaarts en veeg links vooruit.

30.OPEN EN SLUIT

31.AFSLUITEN

32.LINKER VOET BIJZETTEN EN AFSLUIT BEWEGING

33.GROETEN