

DE VORM: Taichi For Arthritis deel 1 en deel 2

oo

DEEL 1:

- 1.OPENEN: LINKER VOET VOORWAARTS-BALANS-PRIESTERHOUDING
- 2.OPENEN EN SLUITEN
- 3.ENKELVOUDIGE ZWEEP RECHTS (rechtervoet plaatsen)(rechterarm zwaaien)
- 4.WOLKENHANDEN RECHTS (3 x )
- 5.OPENEN EN SLUITEN
- 6.ENKELVOUDIGE ZWEEP LINKS (linkervoet plaatsen)(linkerarm zwaaien)
- 7.WOLKENHANDEN LINKS ( 3 x )
- 8.OPENEN EN SLUITEN
- 9.VEEG OVER DE KNIE LINKS
- 10.PIPA
- 11.AFBUIGEN LINKS, AFBUIGEN RECHTS
- 12.RECHTER VUIST VOORWAARTS
- 13.AFWEREN EN TERUGTREKKEN
- 14.NAAR VOOR DUWEN
- 15.TERUGKEREN EN OPENEN EN SLUITEN
- 16.VEEG OVER DE KNIE RECHTS
- 17.PIPA
- 18.AFBUIGEN RECHTS, AFBUIGEN LINKS
- 19.LINKER VUIST VOORWAARTS
- 20.AFWEREN EN TERUGTREKKEN
- 21.NAAR VOOR DUWEN
- 22.TERUGKEREN EN OPENEN EN SLUITEN

DEEL 2 :

- 23.JAS KNOPE RECHTS(rechterhand knoop maken)
  - 24.OPENEN EN SLUITEN
  - 25.DRIE HARMONIE(linker been schuin achterwaarts)
  - 26.RECHTER VUIST NAAST LINKER ELLEBOOG
  - 27.GOUDEN AAP TREKT ZICH TERUG NAAR LINKS
  - 28.JAS KNOPE LINKS(linkerhand knoop maken)
  - 29.OPENEN EN SLUITEN
  - 30.HERHALING: JAS KNOPE LINKS
  - 31.OPENEN EN SLUITEN
  - 32.DRIE HARMONIE (rechter been schuin achterwaarts)
  - 33.LINKER VUIST NAAST RECHTER ELLEBOOG
  - 34.GOUDEN AAP TREKT ZICH TERUG NAAR RECHTS
  - 35.JAS KNOPE RECHTS
  - 36.TERUGKEREN EN OPENEN EN SLUITEN
  - 37.AFSLUITEN
- + VOOR GEVORDERDEN: wordt NR 1 en NR 2 vervangen door:
- 1.NIEUWE OPENING – OPENEN EN SLUITEN
  - 2.ZWAAN (linkervoet zijwaarts) – OPENEN EN SLUITEN

Veel plezier bij het oefenen. Paul Torfs.