

DE VORM: Taichi For Arthritis deel 1 en deel 2

oo

DEEL 1:

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

DEEL 2 :

- 23.JAS KNOPE RECHTS
 - 24.OPENEN EN SLUITEN
 - 25.DRIE HARMONIE(linker been schuin achterwaarts)
 - 26.VUIST ONDER LINKER ELLEBOOG
 - 27.GOUDEN AAP TREKT ZICH TERUG NAAR LINKS
 - 28.JAS KNOPE LINKS
 - 29.OPENEN EN SLUITEN
 - 30.HERHALING: JAS KNOPE LINKS
 - 31.OPENEN EN SLUITEN
 - 32.DRIE HARMONIE (rechter been schuin achterwaarts)
 - 33.VUIST ONDER 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.