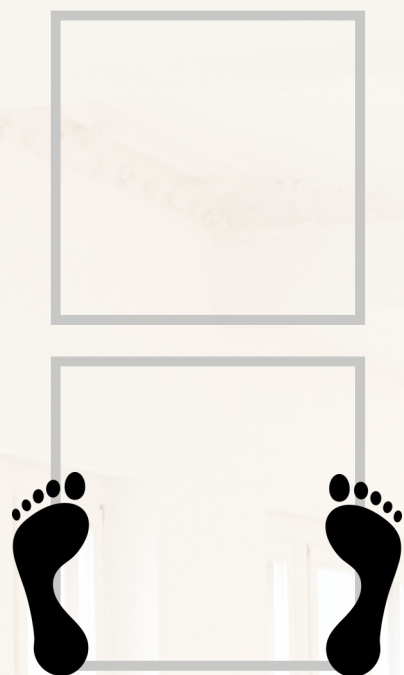


Der Tai Chi Schritt

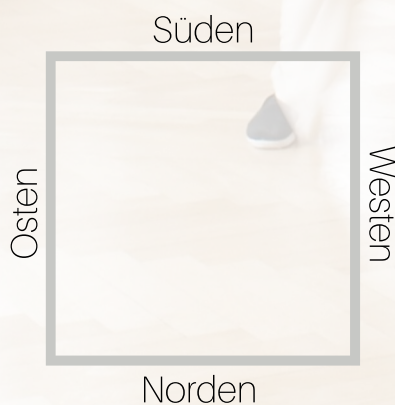
Der Tai Chi Schritt ist schulterbreit und schulterlang.
Die richtige Schrittgröße wird durch das Tai Chi Quadrat definiert.
Hierbei kommen die Versen auf die Ecken des Quadrats.



Schulterbreite Position



Schrittstellung mit linkem Fuß vorne



Wir starten immer in Richtung "Süden". Das ist die Seite mit dem schönsten Ausblick.

Der Tai Chi Schritt

Anfang



Los geht es mit der Ausgangsposition mit der linken Verse auf der linken hinteren Ecke. Blick nach Süden.

Hände kreisen



Schritt mit dem rechten Fuß schulterbreit zur Seite.



Peng

Rechter Fuß dreht 45° aus, Schritt mit links auf die linke vordere Ecke (nach Süden).



2-Hand Peng

Linker Fuß dreht 45° ein, Hüfte dreht 90° nach rechts Richtung Westen, Schritt mit rechts auf die rechte vordere Ecke.

