



- 1 **Ausgangsposition ADLERSTAND** → *N*
Tor öffnen
Reitsitz
Chi wecken

- 2 **BALL HALTEN** re
Kranich streichen li
Ball halten li
Kranich streichen re
Der Drache dreht den Kopf nach rechts
Bewegung wie Wasser
Ball fangen
Das Kind wiegen
Ziehen und zum Berg schieben

- 3 nach Norden drehen
GROßER KREIS
Vogelschnabel
Einfache Peitsche

- 4 **Arme kreisen wie Wagenräder** → *O*
ABWEHRSTELLUNG

- 5 **DER KRANICH BREITET DIE FLÜGEL AUS**
Ball nehmen und drehen
Apfel pflücken → *W*

- 6 **KNIE SCHÜTZEN li UND SCHIEBEN**

- 7 **GITARRE SPIELEN**

- 8 **Die Wolken teilen**
DER TIGER ÖFFNET SEIN MAUL
Knie schützen re und Schieben → *O*
Schrittfolge
Knie schützen li und Schieben

- 9 wie 7

- 10 **FAUST VERSTECKEN**
Die Schlange kriecht zu Boden
Der Kranich hebt die Schlange auf
DIE FÜNF STAHLN DER SONNE

- 11 **HALB ÖFFNEN UND HALB SCHLIEßEN**

- 12 **Großer Kreis** → *S*
GEKREUZTE ARME
(Tor schließen und das Chi zum Ursprung zurückführen)