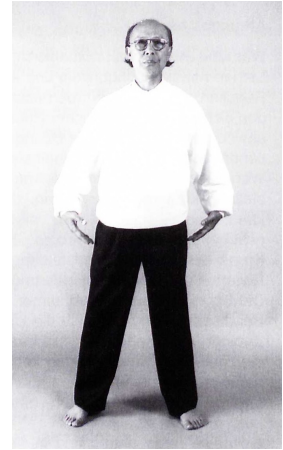


## Vorbereitungshaltungen

### Stehen wie eine Kiefer (Hängende Arme mit aufspannender Kraft):

Natürliche Standhaltung, Fersen geschlossen, Fußspitzen leicht zur Seite; Körper locker und entspannt; rechten Fuß geradeaus drehen und Gewicht nach rechts verlagern; linken Fuß mit „schleifendem Schritt“ zum schulterbreiten Stand stellen (Füße stehen parallel); Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen; Brustkorb und Schultern entspannt; Rücken natürlich aufgerichtet und gerade; Lendenbereich, Kreuz und Hüften entspannen; Becken leicht senken (inneres Schließen des Beckens, Steißbein nach unten gerichtet); Knie leicht beugen (Kraft der Knie nach innen gerichtet, aber in einer Linie über den Füßen, nicht „In-die-Knie-Gehen“); beide Arme leicht nach außen aufspannen, so dass die Achseln geöffnet sind und die Handflächen zum Körper zeigen (schließende und öffnende Kraft im Verhältnis 7:3); Ellbogen mit nach unten hängender und aufspannender Kraft; Handgelenke in das Rund der Arme einbezogen; Finger locker und natürlich gespreizt; Kopf und Nacken aufrecht, Kinn leicht angezogen; Blick entspannt und freundlich geradeaus gerichtet; Mund leicht geschlossen; natürliche und ruhige Atmung; natürliche Aufrichtung des Körpers als Ergebnis unterer Stabilität.

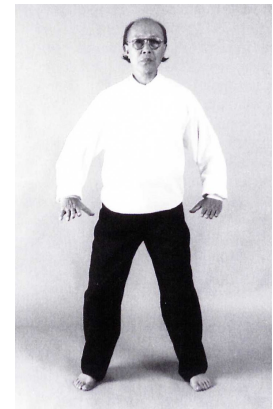


### Übergang (Die 5 Finger zeichnen das Taiji)

Langsame Kreisbewegung der Hände in Verbindung mit Steigen und Sinken des Körpers; Körper lockern und sinken; die Hände langsam auf Kreislinien nach hinten, zur Seite, nach vorne und wieder neben die Hüften bewegen (Hände gegen einen sanften Widerstand, z.B. durch Wasser, bewegen); am Ende zeigen die Handflächen nach unten.

### Zwei Bälle ins Wasser drücken:

Körperposition wie bei der ersten Vorbereitungshaltung oder etwas tiefer; die Arme bilden eine nach außen gespannte Bogenlinie und die Finger zeigen leicht zueinander; Kraft der Handflächen nach unten gerichtet (mit elastischer Kraft zwei Bälle gegen den Widerstand des Wassers nach unten halten, Auftrieb des Wassers als Gegenkraft); Finger natürlich gespreizt, Daumen leicht abgespreizt; Abstand zwischen Daumen und Hüfte etwa eine Faustbreite; nach außen gerichtete Kraft der Ellbogen.



### Übergang (Die 5 Finger zeichnen das Taiji)

Langsame Kreisbewegung der Hände in Verbindung mit Steigen und Sinken des Körpers; Körper lockern und sinken; Hände etwas zur Mitte und nach vorne führen; Steigen der Hände mit gleichzeitigem Heben des Körpers; nach links und rechts zur Seite öffnen; Senken mit gleichzeitigem Sinken des Körpers; Wenden der Handflächen nach oben vor dem Unterbauch (Dantian); Arme bilden einen Kreis; Einklang zwischen Kreisbewegung der Hände und dem Heben und Senken des Körpers.

### Tragen und Umfassen:

Arme bilden einen Kreis vor dem Körper; Handflächen nach oben gewandt; Abstand zwischen Unterbauch und Händen etwa 1-2 Faustbreiten; Fingerspitzen leicht gespreizt im Abstand von 1-2 Faustbreiten zueinander zeigend; in der Vorstellung einen Ball aus dem Wasser herausheben und tragen; zusammenziehende Kräfte zwischen den Fingern.

