

7. Der rote Drache spreizt seine Klauen

Bewegungsablauf:

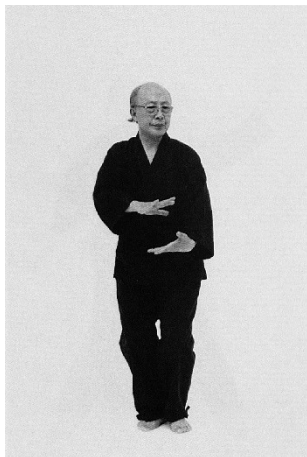
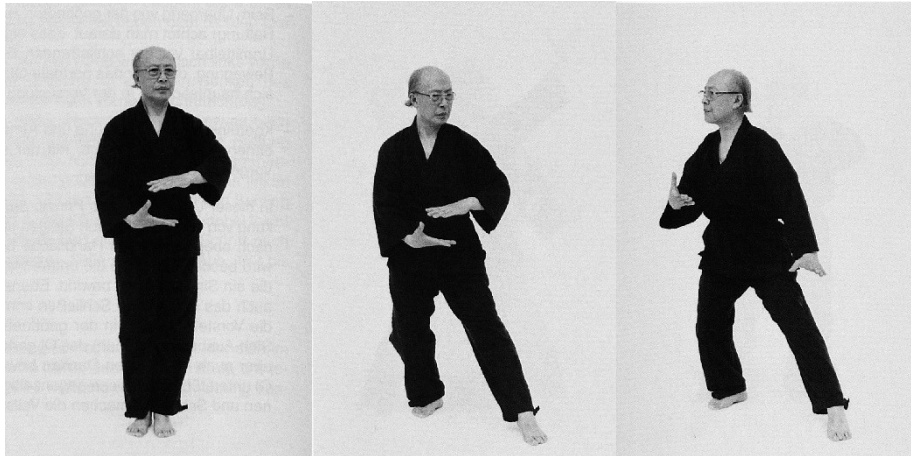
Ball halten vor der Körpermitte in Oberbauchhöhe (linke Hand oben, rechte Hand unten). Gewicht nach rechts verlagern und Körper nach links ausrichten. Linken Fuß einen kleinen Schritt nach links vorne und mit dem Vorderfuß aufsetzen (Gewicht bleibt hinten). Linke Hand auf einer Bogenlinie nach links vorne unten (Handfläche nach unten), rechte Hand gleichzeitig auf einer Bogenlinie nach rechts hinten oben bis in Schulter-Kopf-Höhe führen (Handfläche nach oben). Körper steigt und dreht sich nach rechts hinten oben (der Blick folgt). Kurzer Halt. Beide Handflächen wenden und den rechten Ellbogen beugen, so dass die Hand eine Faustbreite neben dem rechten Ohr steht; gleichzeitig sinkt der Körper und dreht sich in Richtung des vorderen Beines (der Blick folgt). Kurzer Halt („Drachenhaltung“). Beide Hände zur Ballhaltung vor die Körpermitte und den linken Fuß zurückstellen. Mit Heben und Senken des Körpers Gewichtsverlagerung auf links und nach rechts ausrichten. Bewegung nach rechts ausführen.

Besonderheiten:

- Angelpunkt der Drehbewegung ist der Lenden-Kreuz-Becken-Bereich
- beim Auseinanderziehen eine elastische Kraft zwischen Händen und Armen
- zweite Standhaltung: „Drachenkralenkräfte“ in Händen und Fingern, zusammenziehende Kraft zwischen den Laogong-Bereichen, lockere Schultern.

Vorstellungsbild:

Bewegung eines Drachen, der sich im Wasser bewegt (zähe und ausdauernde, jedoch gleichzeitig feine und geschmeidige Kraft). Fließende Bewegung.



Fotos Nr.: 165, 167, 170, 172, 175, 177, 179