

Kapitel IV

Schrittweise Beschreibung der Übungen



Teil 1

Handhaltungen und die Grundstellung

Grundlegende Handhaltungen

Faust

Die Spitze des Daumens wird auf das körpernahe Ende des Ringfingers gedrückt und die anderen vier Finger werden um den Daumen geschlossen. [Abb. 1]



Abb. 1

Handfläche

Handflächenhaltung 1: Krümmen Sie die Finger leicht und halten Sie sie voneinander getrennt. [Abb. 2]

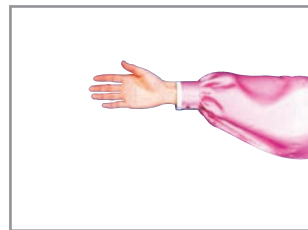


Abb. 2

Handflächenhaltung 2: Strecken Sie Daumen und Zeigefinger, aber halten Sie sie getrennt. Krümmen Sie leicht das erste und das zweite Gelenk der anderen drei Finger und formen Sie eine hohle Griffhand. [Abb. 3]

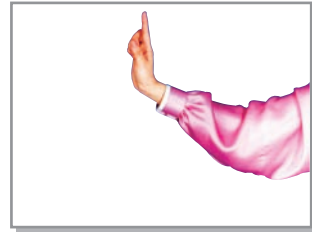


Abb. 3

Klaue

Legen Sie die Finger aneinander. Krümmen Sie das erste Gelenk des Daumens und die ersten beiden Gelenke der übrigen vier Finger. Das Handgelenk ist gestreckt. [Abb. 4]

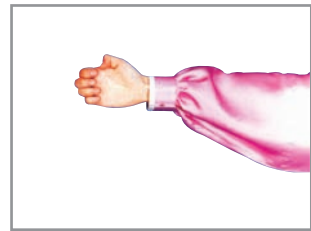


Abb. 4

Die Grundstellung der Beine

Reiterhaltung

Stehen Sie mit den Füßen zwei bis drei Fußbreit auseinander. Nehmen Sie eine halb-hockende Position ein, wobei sich Ihre Oberschenkel etwas höher als waagrecht zum Boden befinden. [Abb. 5]



Abb. 5

Teil 2

Die Übungen (illustriert)

Ausgangsposition

16

1. Stehen Sie aufrecht und zentriert. Ihre Füße stehen zusammen und Ihre Arme hängen locker an den Seiten. Der Blick ist geradeaus gerichtet. [Abb. 6]

2. Verlagern Sie das Körpergewicht auf den rechten Fuß, wobei Taille und Hüften entspannt bleiben. Treten Sie mit dem linken Fuß zur Seite, so dass die Füße schulterweit auseinanderste-



Abb. 6

hen. Die Zehen zeigen nach vorne. Der Blick ist geradeaus gerichtet. [Abb. 7]

3. Drehen Sie die Arme nach innen und schwingen Sie Ihre Handflächen bis auf Höhe der Hüften, wobei die Handflächen nach innen zeigen. Der Blick ist geradeaus gerichtet. [Abb. 8]

4. Fahren Sie fort, indem Sie Ihre Knie leicht beugen. Drehen Sie die Arme nach außen und führen Sie sie in einem Halbkreis vor Ihren Bauch, bis auf Höhe des Bauchnabels. Dabei zeigen die Handflächen nach innen und liegen etwa 10 Zentimeter auseinander. Der Blick ist geradeaus gerichtet. [Abb.9]



Abb. 7



Abb. 8



Abb. 9