

1. Der Wind bewegt die Weide



Bogenschritt;
Arme in Gehbewegung mit vor- und zurück Gewichtverlagerung

2. Der Unsterbliche malt ein Bild



Hände bilden ein Dreieck.
Kreisen bis über Kopfhöhe;
Setzen und aufstehen im Rythmus

3. Den Mond vor der Brust umarmen



Seitlich drehen, Arme ausbreitend öffnen;
Zur Mitte schließen und vor Körper senken

4. Der alte Mönch schwingt seinen Ärmel



Arme kreisen wechselnd mit
Gewichtverlagerung;
ähnlich wie Wolkenhände

5. Der goldene Drache spreizt seine Klauen



Hände vor Dantian zu Fäusten schließen;
Heben und dabei aufstehen; Schulterweit Hände
wie Krallen öffnen und mit den Augen funkeln;
Schulterweit senken und wieder setzen

6. Der Löwe spielt mit dem Ball



Hin-und herspielen/ rollen;
Endposition hält eine Hand vor Schulter,
die andere davor

7. Der Holzfäller zeigt den Weg

Bogenschritt; gegenläufiges Kreisen der Arme in der Horizontalen;
Eine Hand nach oben gewendet streicht über Daimai, die andere
sticht mit Pfeilfinger vor

8. Der Fischer wirft sein Netz aus



Bogenschritt; Fußspitze und Ferse wechselnd heben;
Arme schwingen auswerfend,
Hände bis Brustmitte und Mingmen

Abschluss: 3x einsammeln, dann über Dantian schließen