

Pushing Hands Curriculum

Vooropgesteld dat studenten het volgende al weten:

1. **Correcte Standen en 'Folding'**
Test met 'Ruiterstand' en 'Boogstand'
2. **Correct Bewegen**
Het hele lichaam beweegt als één geheel
Draaien met het Centrum
Testen met Peng-Lu-Ji-An

Pushing Hands Training

1. **Duw elkaar** om de correcte positie te testen
Handen als Ji
2. Zelfde als 1. maar dan **Cirkelen**
Testen van de beweging – Is de stand nog steeds correct bij beweging?
3. **Eén Hand 'Joining Hands'**
Rug van de hand tegen elkaar, platte cirkel
4. **Eén Hand 'Pushing Hands'**
Platte cirkel. – Let op 'Voortuin'.
5. **Eén Hand Duw, Twee Handen Peng**
Denk aan 'Voortuin'.
6. Dong-Stijl **Opwarm Oefening #1**
Grote Cirkels.
7. Dong-Stijl **Opwarm Oefening #2**
Figuur 8.
8. **Duw op de Schouders**
Om-en-om 'Twee Handen Omhoog'.
9. **Duw elkaar met Ji of Peng**
In cirkels. Als 2. echter meer als training, niet als test.
10. **Eenvoudige 'Double Hands Pushing Hands'**
Met twee handen Peng en An.
11. **'Double Hands Pushing Hands' Posities**
#1 doet An (gewicht achter) , #2 doet Peng, één handpalm naar buiten.
Verschuif het gewicht – rollen omdraaien.
12. **Volledig 'Double Hands Pushing Hands'**