

Arm Cirkel Oefeningen

3 Fases

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1 ^e Fase: Groot | Lichaam recht en stil houden, armen maken grote cirkel, maak de schouders los |
| 2 ^e Fase: Slingeren | Bewegen vanuit het lichaam, armen slingeren ontspannen in grote cirkels rond |
| 3 ^e Fase: Energetisch | Als 2 ^e fase maar langzaam, subtiel en kleinere cirkels |

Cirkels komen overeen met de cirkels in de Vorm

1. **Begin Tai Chi**
Platte cirkel voorlangs
2. **2 Handen Omhoog – Omlaag**
Cirkels achterwaarts aan beide zijden, armen gaan gelijktijdig
3. **Pak de Bal** (Handen Wuiven als Wolken)
Armen om-en-om voorlangs naar buiten
4. **Enkele Peng** - Eén Hand Afweer
Cirkels voorwaarts aan beide zijden, armen gaan om-en-om
5. **Dubbele Peng** - Twee Handen Afweer
Diagonale Cirkels , handen houden een bal vast
6. **Ji** - Druk
Platte cirkel horizontaal
7. **An** - Duw
"Recht" naar voor en naar achter
8. **Draag de Bal** (Veeg knie en Duw)
Diagonale Cirkels , handen om-en-om