

Ausgangsposition



WU DANG DRAGON QI GONG

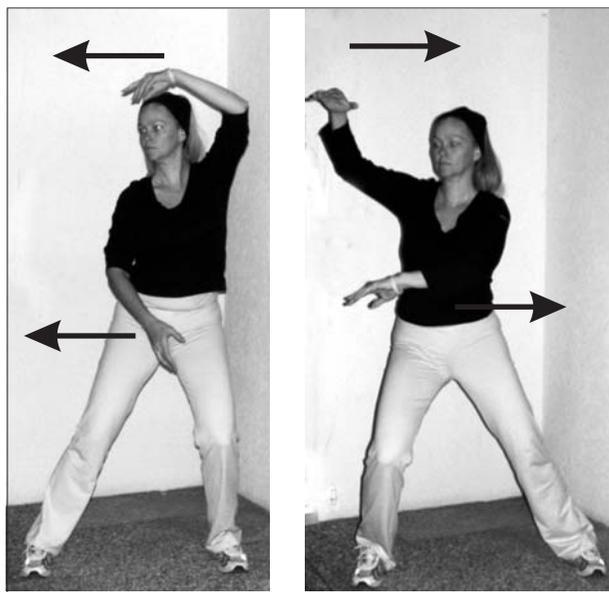
1) Der schwimmende Drachen



2) Der fliegende Drachen



3) Der Drachen spielt mit den Wellen



4) Vorne trifft hinten



5) Der trinkende Drachen: a) Hand/Ellbogen zieht und schöpft

b) Ellbogen zieht und Handrücken gleitet über den Boden

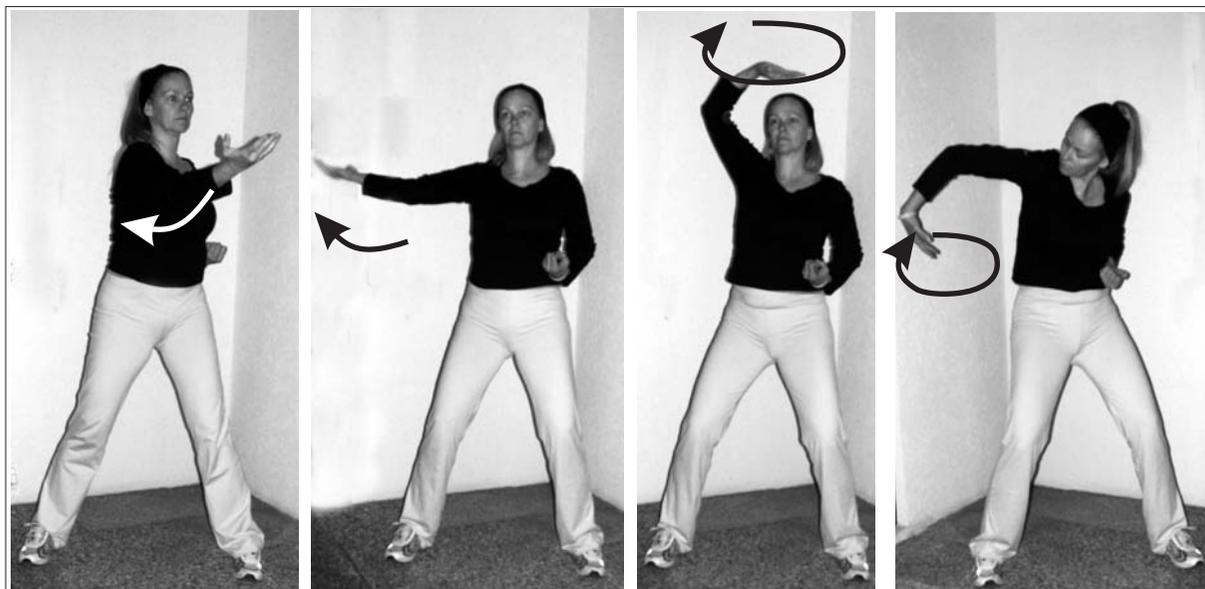


6) Der Drachenspiel parallel

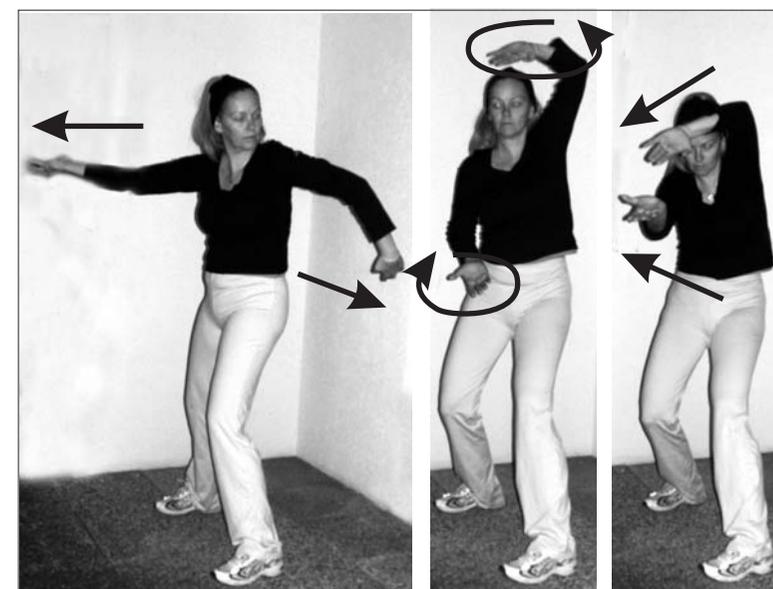


7) Der Drachenspiel taiji

a) mit einem Arm



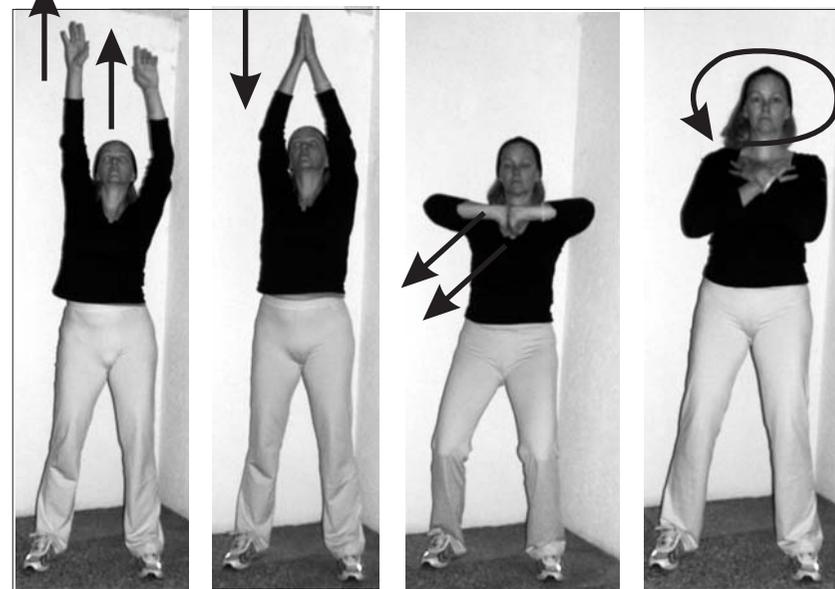
b) mit beiden Armen gleichzeitig



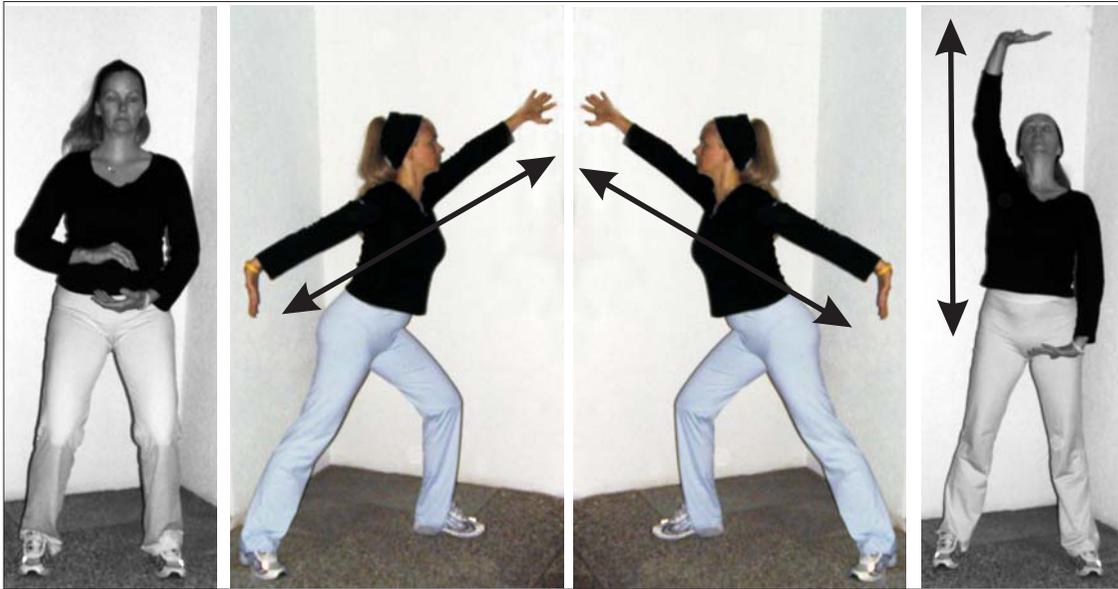
8) Mischen von Feuer und Wasser



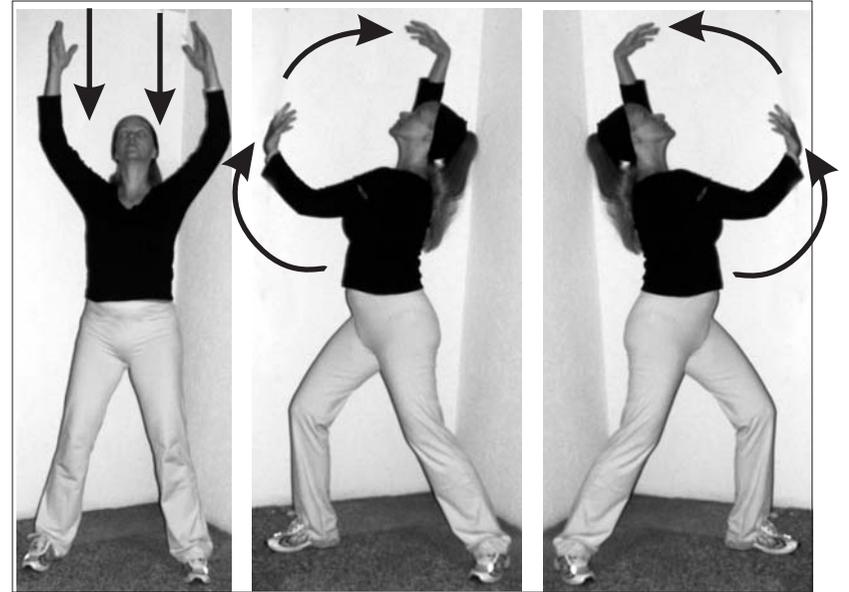
9) Gesicht nach Osten



10) Schicken eines Feuerballes



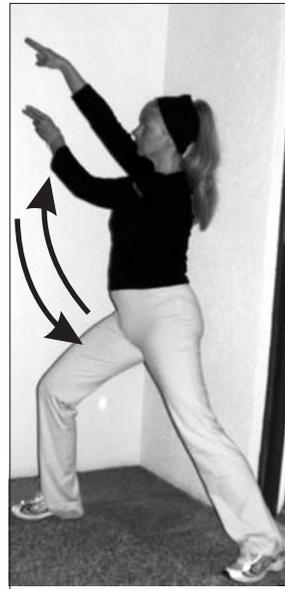
11) Spielen mit einem Ball aus Licht



12) Handgelenk & Armschwingen



13) Schwertfinger



13) Schwertfinger



15) Ellbogen heben



16) Ellbogen schwingen



17) Schulterrollen

