

Beknopte beschrijving van de taichivorm (volgens Chen Man Ching, verfijnd door Patrick Kelly)

We benaderen de taichivorm niet gewoon als een reeks bewegingen die na mekaar worden uitgevoerd, maar veeleer als een **aaneenschakeling van golven** van energie (=verplaatsing van kracht) doorheen het lichaam. We onderscheiden hierbij:

- **de opwaartse golf** (recht naar boven, zijwaarts, naar achter), hierna kortweg "**golf**" genoemd = een **inspanning** vanuit de druk van de voet(en) op de grond doorheen het lichaam naar boven (expansie - inademen)
- **de neerwaartse golf**, hierna "**zinken**" genoemd = een **ontspanning** van het volledige lichaam naar beneden ("smelten"), waardoor druk ontstaat in de voet(en) (compressie - uitademen)

Beide golven worden voorafgegaan door het "**verbinden**" van het midden met de voeten via ontspannen benen (of met één voet via het overeenkomstige ontspannen been).

Hieronder volgt een beknopte beschrijving van de bewegingen van de vorm.

Volgende afkortingen worden gebruikt:

- M = het Midden
- R = Rechts of Rechter-
- L = Links of Linker-
- RV = RechterVoet; LV = LinkerVoet; indraaiende RV of LV = 45° indraaien
- RH = RechterHand; LH = LinkerHand

Voor de gevorderden zijn extra verfijningen toegevoegd in het blauw.

Deel 1

1. Open de voeten

- Rechtop staan, hielen tegen mekaar, tenen naar de hoeken, lichtjes door de knieën
- Verbinden met en lichtjes zinken in RV, LV draait op voorvoet naar voor, LV op schouderbreedte naar links
- Golf vanuit RV naar links
- Verbinden met LV, M draait iets naar rechts. M draait terug naar links en neemt RV mee (RV draait op hiel naar voor)
- Zinken in beide voeten, handpalmen naar achter



2. Voorbereiding (wek de chi)

- Golf vanuit beide voeten (M, dan schouders, dan armen opwaarts, **handen bewegen laatst**)
- Verbinden met beide voeten
- Zinken in beide voeten (M, dan schouders, dan armen neerwaarts, handen glijden als over een bal, **voorarmen zakken van zodra ellebogen naast het lichaam zijn tot duimen benen raken**)



3. Afweer rechts (neem een bal)

- Verbinden met RV, LV draait in op hiel
- Golf vanuit RV naar links, **rechterarm wordt opwaarts getrokken**
- Verbinden met LV, M draait naar rechts (45°), RV volgt naar rechts op hiel
- Zinken in LV, M draait verder naar rechts (90°) en glijdt naar centrale positie, RV volgt verder naar rechts (90°), armen en handen nemen een bal (LH onderaan, palm opwaarts, iets onder navel, RH bovenaan, palm neerwaarts, ter hoogte van borstbeen, beide handen boven rechterknie)
- **Kracht vanuit LV doorheen het lichaam naar de handen**, M naar voor
- Verbinden met RV



4. Afweer links

- Terug verbinden met LV
- Golf vanuit LV, M naar voor (iets omhoog) en naar L, LH iets omhoog, RH valt,
- Verbinden met RV, M begint naar L te draaien (45°), armen volgen richting hoek (vingertoppen RH aan pols LH), LV stapt (breed) uit op hiel naar voor, M komt centraal tussen voeten en naar hoek gericht
- Zinken in indraaiende RV naar centrale positie terwijl M naar links draait, LH volgt tot voor het borstbeen (**trekkracht in Lschouder**), RH zakt tot evenwijdig met Lbovenbeen
- **Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen**, M naar voor
- Verbinden met LV

5. Afweer

- Terug verbinden met RV
- Golf vanuit RV, M naar voor (iets omhoog) en naar R, Rarm omhoog tot vingertoppen LH aan pols RH, **palm LH naar beneden, palm RH naar links**
- Verbinden met LV, M begint naar R te draaien (45°), armen volgen richting hoek (vingertoppen LH aan pols RH), RV stapt (breed) uit op hiel naar rechts, M komt centraal tussen voeten en naar hoek gericht
- Zinken in indraaiende LV naar centrale positie terwijl M naar rechts draait, armen volgen, duim RH op neushoogte
- **Kracht vanuit LV doorheen het lichaam naar de handen**, M naar voor **en iets meer naar rechts, handen boven RV, neus, knie en tenen op één lijn**
- Verbinden met RV



6. Trek terug en druk

- Golf vanuit RV, M eerst naar achter en dan naar links, LH zwaait via Llies naar achter, RH voor neus
- Verbinden met LV, M draait terug naar R, LH langs linkeroot (op vuist afstand)
- Zinken in LV, M glijdt naar centrale positie, linker pols op rechterpols ter hoogte van onderkant borstbeen
- **Kracht vanuit LV doorheen het lichaam naar de handen**, M naar voor terwijl beide armen op mekaar gelijktijdig stijgen tot keelhoogte
- Verbinden met RV



7. Duw

- Golf vanuit RV, M naar achter, LH glijdt over rechter voorarm, **handen niet naar achter, glijden als rond paal**
- Verbinden met LV, lange armen, **gaan iets omhoog**, handen glijden als over bal
- Zinken in LV, M glijdt naar centrale positie, armen zakken als achter bal en komen in duw, **vingertoppen op schouderhoogte**
- **Kracht vanuit LV doorheen het lichaam naar de handen**, M naar voor, **handen stijgen lichtjes tot palmen op schouderhoogte**
- Verbinden met RV



8. Enkele zweep

- Golf vanuit RV, M eerst naar achter, **armen worden iets langer en gaan iets omhoog**, M dan naar links, armen volgen
- Verbinden en zinken in LV, armen verder naar links, en zweven als over water (evenwijdig met grond ter hoogte van borstbeen), RV draait op hiel naar voor
- Golf vanuit LV op voorvoet naar R, armen blijven naar links gaan **en iets omhoog**
- Verbinden en zinken in RV, M naar rechts, LH zwaait naar beneden, RH ter hoogte van borstbeen, neem een bal (LH onder, RH boven)
- Golf vanuit RV, M draait naar hoek links en iets omhoog, armen volgen, LV draait op voorvoet, LH voor borstbeen, RH haakhand naar voor



- Verbinden met RV, LV stapt (breed) uit op hiel naar links, M komt centraal tussen voeten en naar hoek gericht, palm LH naar borstbeen gericht
- Zinken in indraaiende RV naar centrale positie terwijl M naar links draait, LH naar links voor linkerschouder, rechterarm zijwaarts, RH haakhand
- **Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen**, M naar voor
- LV draait in, verbinden in LV

9. Hef de handen

- Terug verbinden met RV
- Golf vanuit RV, M naar voor en iets omhoog, armen iets omhoog (**zweven**), linkerarm volgt richting hoek, RH lost haakhand, RV draait op voorvoet
- Verbinden met LV terwijl M naar R draait (45°), lange armen beginnen samen te komen en iets te zakken
- Zinken in LV, RV voor LV, eerst op voorvoet en dan verder op hiel, vingertoppen RH op keelhoogte, vingertoppen LH voor borstbeen, **handen alsof men arm grijpt**
- **Kracht vanuit LV doorheen het lichaam naar de handen, handpalmen iets naar boven**
- Verbinden (opnieuw) met LV



10. Schouderstoot

- Beide armen zakken, M draait naar L, RV draait op hiel naar L, druk in LV stijgt
- Golf vanuit LV, linkerarm zwaait naar achter, rechterarm blijft beneden,
- Verbinden met LV, M draait naar rechts, LH komt terug langs linkerarm (op vuist afstand), RV trekt iets in en stapt recht naar voor op hiel
- Zinken in LV naar centrale positie, M blijft beetje naar links gedraaid, voorarmen evenwijdig (**rechterarm activeren, LH voor Rschouder boven Elleboog, RH voor onderbuik**), polsen op de centrale lijn, palm LH gericht naar Elleboog
- **Kracht vanuit LV doorheen het lichaam naar de handen (expansie handen)**, M naar voor
- **RV draait iets in**, verbinden met RV



11. De witte kraanvogel opent de vleugels

- Terug verbinden met LV
- Golf vanuit LV, M naar voor en iets omhoog, LH glijdt over rechterarm naar beneden links, RH begint te stijgen
- Verbinden met RV terwijl M naar L draait (45°)
- Zinken in RV, LV op voorvoet voor RV, RH stijgt verder naar boven rechts **tot op spanbreedte van wenkbrauw**, LH zakt naar beneden links, handpalmen lichtjes naar buiten
- **Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen, handpalmen iets meer naar buiten**, Ontspannen, M draait naar links
- RH begint te zakken naar L naar centrale as, verbinden (opnieuw) met RV (druk stijgt)



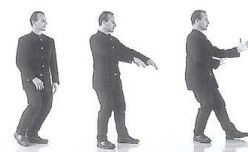
12. Stap opzij en veeg de knie (links)

- Golf vanuit RV, M draait naar R, LV draait op voorvoet, RH naar rechterlies en cirkelt dan naar achter tot schouderhoogte, LH stijgt en cirkelt vooraan rond elleboog, hoofd naar voor
- Verbinden met RV, M draait terug naar L, RH komt terug langs rechterarm (op vuist afstand), LH voor rechterlies, beide handen schuin naar beneden, LV stapt (breed) uit op hiel naar links, M blijft naar de hoek gericht
- Zinken in RV naar centrale positie, M draait naar L en armen volgen, linkerduim over linkerbovenbeen, RH naar voor op schouderhoogte
- **Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen (strekken lichtjes)**, M naar voor
- Verbinden met LV



13. Speel de gitaar

- Terug verbinden met RV
- Golf vanuit RV, M naar voor
- Verbinden met LV, M verder naar voor volledig over LV terwijl het naar R draait (pas draaien als M halfweg naar voor heeft bewogen, hoofd blijft naar voor gericht))



- Zinken in LV, RV draait op voorvoet, RH valt, RV bijtrekken naar Lkuit
- Golf vanuit LV, M begint naar links te draaien, armen omhoog voor het lichaam, **eerst rechter, dan linker, Rarm iets hoger dan Larm**
- Verbinden met RV terwijl hij halve stap naar achter zet, M draait verder naar links, armen zakken, RH beweegt naar Lelleboog
- Zinken in RV, LV op hiel voor RV, LH voor schouder, RH palm opwaarts, vingertoppen RH bij Lelleboog
- **Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen, armen iets naar boven**
- Verbinden (opnieuw) met RV



12. Stap opzij en veeg de knie (links)

14. Stap naar voor, weer af, stap en stoot met vuist

- Terug verbinden met RV, M naar achter, Rarm wordt langer, M draait naar L, LV op hiel naar L, Rarm zakt
- Golf vanuit RV, M naar voor
- Verbinden met LV terwijl M naar L draait (45°), M volledig over LV
- Zinken in LV, RV bijbrengen, armen ontspannen naast lichaam
- Golf vanuit LV, M naar R en iets naar boven, armen volgen, RV stapt naar Rhoek
- Verbinden met LV, M verder naar rechts, dan verbinden met RV, LV draait op voorvoet, RH valt naar lies, LH voor borstbeen, LV stapt (breed) uit naar L, M blijft naar hoek gericht, hoofd naar voor
- Zinken in de RV naar centrale positie, M draait naar L **en trekt Larm naar** achter, duim LH op schouderhoogte, RH vuist aan lies, **palm omhoog**
- **Kracht vanuit RV doorheen het lichaam**, M naar voor, Rvuist **duim omhoog** stoot naar voor (iets naar boven), vingertoppen LH glijden over rechterschouderarm,
- Verbinden met de LV, LH onder Relleboog (**duim in putje en dan hand draaien**), **RH lichtjes naar L**

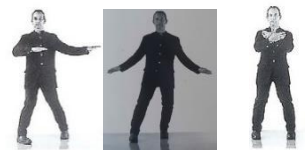
15. Schijnbaar afsluiten (analoog met 7. Duw)

- Golf vanuit LV, M naar achter, Rvoorarm glijdt over (binnenkant) linkerpols, **handen niet naar achter, glijden als rond paal**
- Verbinden met RV, lange armen **gaan iets omhoog**, handen glijden als over bal
- Zinken in RV naar centrale positie, armen zakken als achter bal en komen in duw, vingertoppen op schouderhoogte
- **Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen**, M naar voor, **handen stijgen lichtjes tot palmen op schouderhoogte**
- Verbinden met LV



16. Kruis de handen

- Golf vanuit LV, M naar achter en dan naar rechts, LV draait naar voor (90°) op hiel, LH blijft naar links gericht, RH komt (horizontaal) mee langs borstbeen
- Verbinden met RV en dan terug met LV, RV draait naar voor op voorvoet, armen zijwaarts op borsthoogte
- Zinken in beide voeten op schouderbreedte, armen zakken en cirkelen tot polsen kruisen voor de buik (Rpols onder Lpols)



Deel 2

17. Draag de tijger naar de berg

- Golf van uit beide voeten (M, dan schouders, dan armen opwaarts tot op keelhoogte, Rpols onder Lpols, handpalmen naar gelaat gericht)
- Verbinden met en zinken in RV, M draait naar L, LV op hiel naar L, beide armen zakken (LH boven RH, palmen omhoog), polsen tot op de liezen, vingertoppen naar mekaar gericht
- Golf vanuit RV, M draait naar R, Larm stijgt zijwaarts tot op schouderhoogte, Rpalm draait neerwaarts naar R, M naar Rhoek (voor)
- Verbinden met LV terwijl M verder draait naar R, LH langs linkeroor (op vuist afstand), RV draait ontspannen op voorvoet, RV breed uitplaatsen naar Rhoek (achter), LV bijdraaien (45°) op hiel
- Zinken in LV, M glijdt naar centrale positie, LH zakt naar voor (centert), vingers op schouderhoogte, Elleboog ontspant en Rpalm draait opwaarts tot de achterzijde van de pols in Llies rust
- **Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen**, M naar voor en iets meer naar R (neus, knie en tenen op één lijn), Lpalm op schouderhoogte, RH cirkelt omhoog en naar buiten tot op borstbeenhoogte tot bij LH, palmen en vingers strekken uit
- Verbinden met RV, M terug naar L richting Rhoek (achter)



6. (Schuine) trek terug en druk

7. (Schuine) duw

8. (Schuine) enkele zweep

18. De taoïstische onsterfelijke flappert met zijn mouwen

- Golf van uit LV eerst recht naar achter, dan (halfweg) M draaien naar R, armen volgen ("komen achter") en strekken op voorarmniveau, Larm naar voor, Rarm naar Rhoek, Lpalm opwaarts, Rpalm neerwaarts (hoofd blijft naar de Lhoek gericht)
- Verbinden met RV, M draaien naar L, armen volgen, LV breed uitplaatsen naar L, Lpalm verticaal naar borstbeen gericht, RH naar hoek, Rpalm verticaal naar L, verbinden met LV, terwijl RV naar voor stapt (afrolt)
- Verbinden en zinken in de RV, M draait naar L, LV draait op voorvoet, armen volgen tot in hoek, palmen schuin neerwaarts, LH ter hoogte van navel, RH ter hoogte van borstbeen, (als armen hoek passeren, draaien palmen naar L alsof ze iets meetrekken), RH stopt in Lrichting, LH in richting Lhoek achter



19. Vuist onder elleboog

- Golf vanuit RV, M draait naar R, LH beweegt neerwaarts naar de Llies, palmen draaien opwaarts, LV draait op voorvoet
- Verbinden met RV, LH (Lpalm opwaarts) glijdt langs de lies over opwaartse Rpalm.
- Zinken in de RV, M draait naar L, LV schuift naar voor op hiel, armen volgen, LH (Lpalm neerwaarts) naar voor tot op schouderhoogte, Rvuist (opening naar boven) onder Elleboog.
- **Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen, armen strekken lichtjes uit**
- Verbinden (opnieuw) met RV



20. Stap terug en duw de aap R1

- Golf vanuit RV, M draait naar R, RH cirkelt tot op schouderhoogte, LH blijft, Lpalm draait richting Rpalm, hoofd draait niet
- Verbinden met en zinken in RV, M draait naar L, RH cirkelt tot op een vuist van het oor, Rpalm richting Lpalm
- LV recht achteruit plaatsen op de voorvoet, lichaam beweegt niet
- Golf vanuit RV
- Verbinden en zinken in de LV, "afrollen" van de LV, LH zakt naar de Llies, Rvingertoppen centraal op keelhoogte, voeten naar voor, een halve schouderbreedte uit mekaar, heupen en schouders recht
- **Kracht vanuit LV doorheen het lichaam naar de handen, Rvingers strekken**
- Verbinden (opnieuw) met LV



21. Stap terug en duw de aap L1

- Golf vanuit LV, M draait naar L, LH cirkelt tot op schouderhoogte, RH blijft, Rpalm draait richting Lpalm, hoofd draait niet
- Verbinden met en zinken in LV, M draait naar R, LH cirkelt tot op een vuist van het oor, Lpalm richting Rpalm
- RV recht achteruit plaatsen op de voorvoet, lichaam beweegt niet
- Golf vanuit LV
- Verbinden en zinken in de RV, "afrollen" van RV, RH zakt naar de Rlies, LVingertoppen centraal op keelhoogte, voeten naar voor, een halve schouderbreedte uit mekaar, heupen en schouders recht
- **Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen, Rvingers strekken**
- Verbinden (opnieuw) met RV

20. Stap terug en duw de aap R2

21. Stap terug en duw de aap L2

20. Stap terug en duw de aap R3

22. Schuin vliegen

- Golf vanuit LV, M draait naar L, LH cirkelt tot op schouderhoogte, RH blijft, Rpalm draait richting Lpalm, hoofd draait niet
- Verbinden met LV, M draait naar R, RV draait op voorvoet, LH cirkelt tot op een vuist van het oor, RH zakt op de dij, Rpalm opwaarts, breed uitstappen met RV naar Rhoek (voor)
- Zinken in LV naar het midden, LV draait bij, M draait naar hoek R, LH cirkelt naar voor en neerwaarts, Rpols cirkelt tot op borstbeenhoogte, handpalmen kruisen elkaar (L boven rechts)
- **Kracht vanuit LV doorheen het lichaam naar de handen, M draait nog iets verder door naar R, tot handen boven RV zijn (neus, knie en tenen op één lijn). Rpols strekt uit naar R, Rpalm opwaarts, LH evenwijdig met Rbovenbeen**
- Verbinden met RV



23. Wolkenhanden R1

- M draait naar R, RH trekt over de borst en draait palm neerwaarts, LH draait palm opwaarts. LV draait op voorvoet
- Verder verbinden met RV, M draait verder naar R (90°), handen nemen een wolk, Rpalm (neerwaarts) duwt naar beneden naar de Lpalm (opwaarts)
- Zinken in RV terwijl M naar L draait, als beide handen beneden zijn, is lichaam naar Rhoek gericht, LVingertoppen aan Rpols.
- Golf vanuit RV, LH cirkelt opwaarts binnen RH, LV zet stap opzij naar L, RV draait bij op hiel (enkel bij R(1), niet bij R (2,3,4), M beweegt naar de andere hoek, armen volgen, de onderste arm alsof er aan getrokken wordt. Lichaam centeren naar voor, voeten een schouderbreedte uit mekaar, Lpalm naar borstbeen, Rpalm naar onderbuik.
- Verbinden met LV



24. Wolkenhanden L1

- M draait naar L, LH trekt over de borst en draait palm neerwaarts, RH draait palm opwaarts
- Verder verbinden met LV, M draait verder naar L (90°), handen nemen een wolk, Lpalm (neerwaarts) duwt naar beneden naar de Rpalm (opwaarts)
- Zinken in LV terwijl M naar R draait, als beide handen beneden zijn, is lichaam naar Lhoek gericht, RVingertoppen aan Lpols.
- Golf vanuit LV, RH cirkelt opwaarts binnen LH, RV zet stap opzij naar L, M beweegt naar de andere hoek, armen volgen; de onderste arm alsof er aan getrokken wordt. Lichaam centeren naar voor, voeten een schouderbreedte uit mekaar, Rpalm naar borstbeen, Lpalm naar onderbuik.
- Verbinden met RV

23. Wolkenhanden R2

24. Wolkenhanden L2

23. Wolkenhanden R3

24. Wolkenhanden L3

23. Wolkenhanden R4

8. (Beperkte) enkele zweep

- Golf vanuit RV, M draait naar L, armen volgen, LV draait naar L op hiel
- Verbinden met LV, armen verder naar L, naar achter



en beneden, RV draait op hiel schuin naar voor, M draait naar R, armen cirkelen naar onder en naar voor, RV draait op voorvoet en stapt uit naar voor

- Zinken in LV, M draait verder naar R, armen zwaaien naar voor tot op schouderhoogte, RH haakhand, LH naar ogen gericht
- [Kracht vanuit LV doorheen het lichaam naar de handen](#)
- Verbinden met RV
- Golf vanuit RV ([overstap en vanuit LV](#)), M draait naar hoek links en iets omhoog, armen volgen, LV draait op voorvoet, LH voor borstbeen, Rarm buigt, RH haakhand naar voor
- Verbinden met RV, M draait naar L, LV stapt (breed) uit op hiel naar links, M komt centraal tussen voeten en naar hoek gericht, Lpalm op borsthoogte gericht naar keel
- Zinken in indraaiende RV naar centrale positie terwijl M naar links draait, LH naar links voor Lschouder, rechterarm zijwaarts op schouderhoogte, RH haakhand
- [Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen, armen strekken lichtjes uit](#), M naar voor, LV draait in,
- [Verbinden met LV](#)

Deel 3

25. De slang kruipt

- Golf van uit LV, RV draait eerst op hiel (90°) en dan op voorvoet (45°), M draait naar R, Larm wordt langer, Rarm blijft op schouderhoogte
- Verbinden met RV, Larm zakt in volle lengte neerwaarts, LH achter Lknie, LV draait in op hiel (90°)
- Zinken naar het midden in RV terwijl M naar L draait, LH cirkelt achter de Lknie naar voor tot op hoogte van het borstbeen, LH handpalm naar R, Rarm zakt, RH evenwijdig met Lbovenbeen, RV draait in
- [Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen, Larm wordt iets langer](#)
- Verbinden met LV



26. De gouden haan staat op Lpoot

- Terug verbinden met RV, M naar achter, Larm wordt langer (wegzitten van LH), M draait naar L, LV (eventueel) intrekken en op hiel naar L (45°)
- Golf vanuit RV, M naar voor naar LH toe tot over LV
- Verbinden met LV terwijl M naar L draait (45°), RV bijbrengen op voorvoet voor Lhiel, Lpalm voor Rschouder, Rpalm voor onderbuik
- Zinken in LV terwijl M naar R draait, LH glijdt neerwaarts over Rarm, heupen en schouders recht vooruit, RV op voorvoet voor Lhiel
- [Kracht vanuit LV doorheen het lichaam naar RH, RH stijgt tot duim op neushoogte komt, vingers naar boven, Rpalm naar L, Rknie stijgt tot aan Elleboog, Larm neerwaarts naast lichaam, Lhandpalm schuin naar beneden](#)
- Verbinden met LV



27. De gouden haan staat op Rpoot

- Golf vanuit LV, RV stap rechts naar achter (naar hoek gedraaid), weg van RH, M volgt, verbinden met RV, M draait naar R (30°), LV draait mee op hiel naar R, Rpalm voor Lschouder, Lpalm voor onderbuik
- Zinken in RV terwijl M naar L draait, RH glijdt neerwaarts over Larm, heupen en schouders recht vooruit, LV draait op voorvoet voor Rhiel
- [Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar LH, LH stijgt tot duim op neushoogte komt, vingers naar boven, Lpalm naar R, Lknie stijgt tot aan Elleboog, Rarm neerwaarts naast lichaam, Rhandpalm schuin naar beneden](#)
- Verbinden met RV

28. Lage schop rechts

- M draait naar R (45°), golf vanuit RV, LV stap links naar achter (tenen naar voor), RH stijgt voor het lichaam, M naar achter en draait naar L, LH cirkelt naar beneden en dan opwaarts tot op schouderhoogte, RV draait op hiel (45°)
- Verbinden met LV, M draait terug naar R, LH langs linkeroot (op vuistafstand)
- Zinken in LV terwijl M naar R draait, LH zakt op Rpols, Rhandpalm naar keel gericht, Lhandpalm naar buiten, polsen kruisen ter hoogte van keel, RV draait op voorvoet voor Lhiel
- Golf vanuit LV, M draait naar L (90°), armen volgen tesamen, Lpols draait zodat beide handpalmen naar de keel wijzen, RV draait op voorvoet ([het midden leidt, de armen volgen](#))
- Verbinden met LV, M draait terug naar R, ellebogen zakken, LH blijft ter plaatse, RH volgt M in de richting van de Rhoek ([het midden leidt, de armen volgen](#))
- Zinken in LV terwijl M verder naar R draait, Rknie stijgt in de richting van de hoek, knie op vuistafstand van de elleboog



- [Kracht vanuit LV doorheen het lichaam naar de Rtenen en naar de vingertoppen van beide handen, Rvoet schopt naar voor, armen ontspannen tot onderarmen evenwijdig zijn met grond](#)
- Verbinden met LV, RV bijtrekken en zakt op de grond, armen zakken naar de benen toe lichtjes naar R

29. Lage schop links

- Golf vanuit LV, M draait naar L (90°), armen stijgen tot op schouderhoogte,
- Verbinden met RV, RV draait in op hiel (tenen naar voor), LV draait op voorvoet
- Zinken in RV, M draait naar R, RH cirkelt neerwaarts tot in heup
- Golf vanuit RV, M draait naar R, RH cirkelt opwaarts tot op schouderhoogte, LV draait op hiel
- Verbinden met RV, M draait terug naar L, LV draait op voorvoet, LH langs linker oor (op vuistafstand)
- Zinken in RV *terwijl M naar L draait*, RH zakt op Lpols, Lhandpalm naar keel gericht, Rhandpalm naar buiten, polsen kruisen ter hoogte van keel, LV draait op voorvoet voor Rhiel
- Golf vanuit RV, M draait naar R (90°), armen volgen, Rpols draait zodat beide handpalmen naar de keel wijzen, LV draait op voorvoet ([het midden leidt, de armen volgen](#))
- Verbinden met RV, M draait terug naar L, ellebogen zakken, RH blijft ter plaatse, LH volgt M in de richting van de Rhoek ([het midden leidt, de armen volgen](#))
- Zinken in RV terwijl M verder naar R draait, Lknie stijgt in de richting van de hoek, knie op vuistafstand van de elleboog
- [Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de Ltenen en naar de vingertoppen van beide handen, Lvoet schopt naar voor, armen ontspannen tot onderarmen evenwijdig zijn met grond](#)
- Verbinden met RV, LV bijtrekken en zakt op de grond, armen zakken naar de benen toe, lichtjes naar L



30. Draai om en schop met voetzool links

- Golf vanuit RV, M draait naar R (45°), armen cirkelen naar onder en opwaarts tot halweg schouderhoogte naar R, LV draait op voorvoet
- Verbinden met RV, M draait terug naar L, LV stapt naar achter op de voorvoet, RV draait op de hiel, RH cirkelt achter LH
- Zinken in RV terwijl M naar L draait (135°), polsen kruisen ter hoogte van keel, LV draait op voorvoet voor Rhiel
- M draait naar R (90°), handpalmen draaien naar buiten, LV draait op voorvoet
- Verbinden met RV, M draait terug naar L, ellebogen zakken, RH beweegt niet, LH volgt M
- Zinken in RV terwijl M verder naar L draait, Lknie stijgt tot aan de elleboog
- [Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar voetzool links, LV schopt naar voor, voorarmen zakken tot ze evenwijdig zijn met de grond, Lvingertoppen gericht naar LV](#)
- Verbinden met RV, LV bijtrekken en zakt op de grond, RH cirkelt lichtjes naar beneden en naar L



12. Stap opzij en veeg de knie (links)

31. Stap opzij en veeg de knie (rechts)

- Terug verbinden met RV, Rarm wordt langer, M draait naar L (45°), LV draait naar L (45°), R elleboog begint te zakken,
- Golf vanuit RV, LH cirkelt naar beneden en dan opwaarts tot op schouderhoogte
- Verbinden met LV, volledig in LV; RH cirkelt naar beneden L, LH cirkelt tot 1 vuist van het oor, M begint naar R te draaien (45°), RV stapt voorwaarts naar R
- Zinken in LV naar centrale positie, Rduim veegt over Rbovenbeen, LH zakt voorwaarts, vingers op schouderhoogte
- [Kracht vanuit LV doorheen het lichaam naar de handen \(strekken lichtjes\)](#)
- Verbinden met RV



32. Stap naar voor en lage vuiststoot

- Terug verbinden met LV, Larm wordt langer op onderarmniveau
- M draait naar R (45°), RV draait naar R (45°), Elleboog begint te zakken, RH naar Rheup
- Golf vanuit LV, M naar voor
- Verbinden met RV, volledig in RV, LH cirkelt naar beneden R, RH maakt een vuist bij de Rheup, M begint naar L te draaien, LV stapt naar voor L
- Zinken in RV naar centrale positie, lichaam buigt voorwaarts (45°), Lduim veegt over Lbovenbeen
- **Kracht vanuit RV, Rvuist stoot voorwaarts, onderarm horizontaal**
- Verbinden met LV
- Rug rechten en terug verbinden met RV, Rarm valt, M begint naar L te draaien, LV draait naar L (90°), Lvoorarm stijgt tot borstbeenhoogte, Rarm zwaait neerwaarts en dan opwaarts naar de Lvingertoppen



5. Afweer

6. Trek terug en druk

7. Duw

8. Enkele zweep

Deel 4

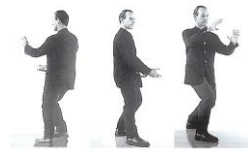
33. De vier hoeken – hoek 1 (Noord Oost)

- Golf vanuit LV eerst recht naar achter, weg van LH, Larm wordt iets langer, RH opent, Rhandpalm naar L, dan (halfweg) M draaien naar R
- Verbinden met RV, M verder naar R draaien (90°), LV draait mee op de hiel (90°), Larm cirkelt naar beneden, Rarm ontspant en begint te zakken
- Vanuit Rvoorvoet M duwen naar L en verbinden met LV, M blijft naar R draaien, RV draait op voorvoet (90°), dan RV op hiel plaatsen en verder op hiel naar R draaien (90°). Larm zwaait door naar R, R elleboog zakt naar lichaam toe
- Verbinden met RV, M naar R gericht, RH zakt naar Rlies en glijdt over LH tot LH 1 handspanwijdte van de Rvingertoppen, handpalmen opwaarts, uitstappen op hiel met LV (naar NO), M centraal (LV laten zakken)
- Zinken in de indraaiende RV, M draait naar L, Lvoorarm draait en stijgt tot elleboog ongeveer op schouderhoogte is, RH draait en volgt de LH tot de vingertoppen op keelhoogte zijn, beide handpalmen naar buiten, LH in afweer, RH in duw. Lichaam centraal stabiel naar de hoek (NO)
- Vanuit de kracht uit RV laten we de golf opkomen, handen draaien wat en armen strekken zich beetje uit.
- Verbinden met LV



34. De vier hoeken – hoek 2 (Noord West)

- Golf vanuit LV recht naar achter, weg van LH, Larm wordt iets langer, Lhandpalm naar R, dan (halfweg) M draaien naar R, RH draait palm opwaarts en zakt naar R lies
- Verbinden met RV, M verder naar R draaien (90°), LV draait mee op de hiel (90°), Larm beweegt mee met lichaam tot L elleboog boven Rhandpalm komt die door draaien van lichaam voor Rlies komt
- Vanuit Rvoorvoet M duwen naar L en verbinden met LV, M blijft naar R draaien, RV draait op voorvoet (45°), LH zakt naar Rlies en glijdt over RH tot RH 1 handspanwijdte van de Lvingertoppen ter hoogte van Rlies, handpalmen opwaarts, uitstappen (135°) op voorvoet en dan op hiel met RV (naar NW), M centraal (RV laten zakken)
- Zinken in de indraaiende LV, M draait naar R, Rvoorarm draait en stijgt tot elleboog ongeveer op schouderhoogte is, LH draait en volgt de RH tot de vingertoppen op keelhoogte zijn, beide handpalmen naar buiten, RH in afweer, LH in duw. Lichaam centraal stabiel naar de hoek (NW)
- Vanuit de kracht uit LV laten we de golf opkomen, handen draaien wat en armen strekken zich beetje uit.
- Verbinden met RV



35. De vier hoeken – hoek 3 (Zuid West)

- Golf vanuit RV recht naar achter, weg van RH, Rarm wordt iets langer, Rhandpalm naar L, LH draait palm opwaarts en zakt naar Rlies
- Verbinden met LV, RV draait in
- Vanuit Lvoorvoet M duwen naar R en verbinden met RV, M blijft naar L draaien, LV draait mee op voorvoet (45°), RH zakt naar Rlies en glijdt over LH tot LH 1 handspanwijdte van de Rvingertoppen ter hoogte van Rlies, handpalmen opwaarts, uitstappen op hiel met LV (naar ZW), M centraal (LV laten zakken)
- Zinken in de indraaiende RV, M draait naar L, Lvoorarm draait en stijgt tot elleboog ongeveer op schouderhoogte is, RH draait en volgt de LH tot de vingertoppen op keelhoogte zijn, beide handpalmen naar buiten, LH in afweer, RH in duw. Lichaam centraal stabiel naar de hoek (ZW)
- Vanuit de kracht uit LV laten we de golf opkomen, handen draaien wat en armen strekken zich beetje uit.
- Verbinden met LV



36. De vier hoeken – hoek 4 (Zuid Oost)

- Golf vanuit LV recht naar achter, weg van LH, Larm wordt iets langer, Lhandpalm naar R, dan (halfweg) M draaien naar R, RH draait palm opwaarts en zakt naar Llies
- Verbinden met RV, M verder naar R draaien (90°), LV draait mee op de hiel (90°), Larm beweegt mee met lichaam tot Elleboog boven Rhandpalm komt die door draaien van lichaam voor Llies komt
- Vanuit Rvoorvoet M duwen naar L en verbinden met LV, M blijft naar R draaien, RV draait op voorvoet (45°), LH zakt naar Llies en glijdt over RH tot RH 1 handspanwijdte van de Lvingertoppen ter hoogte van Llies, handpalmen opwaarts, uitstappen (135°) op voorvoet en dan op hiel met RV (naar ZO), M centraal (RV laten zakken)
- Zinken in de indraaiende LV, M draait naar R, Rvoorarm draait en stijgt tot elleboog ongeveer op schouderhoogte is, LH draait en volgt de RH tot de vingertoppen op keelhoogte zijn, beide handpalmen naar buiten, RH in afweer, LH in duw. Lichaam centraal stabiel naar de hoek (NW)
- Vanuit de kracht uit LV laten we de golf opkomen, handen draaien wat en armen strekken zich beetje uit.
- Verbinden met RV

4. (Aangepaste) Afweer links

- Golf vanuit RV, armen worden langer, LH zakt, handpalmen naar mekaar gericht (hebben als het ware een bal vast)
- Verbinden met LV, RV draait in
- Verbinden met RV, lichaam draait naar L (90°), LV draait mee op voorvoet en stapt dan (breed) uit op hiel naar voor, M komt centraal tussen voeten en naar hoek gericht
- Zinken in indraaiende RV naar centrale positie terwijl M naar links draait, LH volgt tot voor het borstbeen (trekkracht in Lschouder), RH zakt tot evenwijdig met Lbovenbeen
- Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen, M naar voor
- Verbinden met LV

5. Afweer

6. Trek terug en druk

7. Duw

8. Enkele zweep
