

Seidenübungen nach Chen Xiaowang

1. Satz

1. frontale Seidenübung rechts (einhändig)
2. frontale Seidenübung links (einhändig)
3. seitlicher Schritt rechts (wie 1. mit Schritt)
4. seitlicher Schritt links (wie 2. mit Schritt)
5. zweihändige Seidenübung rechts
6. zweihändige Seidenübung links
7. Vorwärtsschritt rechts (beidhändig)
8. Vorwärtsschritt links (beidhändig)
9. Rückwärtsschritt rechts (beidhändig)
10. Rückwärtsschritt links (beidhändig)

2. Satz

1. Seidenübung der bohrenden Hand rechts
2. Seidenübung der bohrenden Hand links
3. seitliche Seidenübung rechts
4. seitliche Seidenübung links
5. einhändige kleine Seidenübung rechts
6. einhändige kleine Seidenübung links
7. zweihändige kleine Seidenübung
8. Seidenübung mit dem Bein rechts
9. Seidenübung mit dem Bein links