

Vidéo 4 : Le huit. (Mains de nuage du Tai Chi)

Ceci est une continuation du vidéo 2 : les pieds sont tournés vers l'extérieur comme chez 1 et 2. Tu tiens la balle entre tes mains par ex. de sorte que la main droite soit dessous. Ensuite, tu déplaces ton corps (comme V 2) vers la droite, que 70 % de ton poids est sur le pied droit et que tu diriges la balle vers la droite. Maintenant, tu relâches la main inférieure droite, elle fait un large arc vers l'extérieur – en haut – retour au milieu. Au milieu, la main droite est maintenant la main supérieure sur la balle. Ensuite, tu déplaces ton corps vers la gauche, etc.

Si tu te bien entraînes, tu peux essayer la variante + et tourner les pieds après.