

Video 4: **El ocho** (manos de nube del Tai Ji)

Esta es una continuación del vídeo 2: los pies están girados hacia fuera, como en el 1 y 2. Tienes el balón entre tus manos, por ejemplo de tal manera que la mano derecha está abajo. Luego mueves tu cuerpo hacia la derecha (como V2), un 70% de tu peso estará en tu pie derecho, moviendo el balón a la derecha. **Ahora** sueltas la mano derecha que está abajo, la mano realiza un arco amplio hacia fuera - arriba - volviendo al centro. En el centro, ahora la mano derecha es la mano que está arriba en el balón. Luego mueves tu cuerpo hacia la izquierda etc.

Cuando hayas entrenado mucho tiempo, puedes probar la variante+ y girar los pies.