

纏絲功

CHAN SI GONG I SEIDENHÄNDE

1.0 Eröffnen der Form

2.0 Einhändig Kreisen

2.1 Einwärtskreisen I Rechte Hand

Horizontaler Kreis	Höhe Dan Zhong		
Horizontaler Kreis	Höhe Dan Zhong	mit Eindrehen der Hand	
Horizontaler Kreis	Höhe Dan Tian	mit Eindrehen der Hand	
Horizontaler Kreis	Höhe Dan Tian	mit Eindrehen der Hand	mit transversaler Bewegung
Spirale aufwärts	nach vorn	Handfläche nach oben	mit transversaler Bewegung
Vertikaler Kreis		mit Eindrehen der Hand	mit vertikaler Bewegung

2.2 Auswärtskreisen I Rechte Hand

Horizontaler Kreis	Höhe Dan Zhong		
Horizontaler Kreis	Höhe Dan Zhong	mit Eindrehen der Hand	
Horizontaler Kreis	Höhe Dan Tian	mit Eindrehen der Hand	
Horizontaler Kreis	Höhe Dan Tian	mit Eindrehen der Hand	mit transversaler Bewegung
Spirale aufwärts	nach hinten	Handfläche nach oben	mit transversaler Bewegung
Vertikaler Kreis		mit Eindrehen der Hand	mit vertikaler Bewegung

2.3 Einwärtskreisen I Linke Hand

2.4 Auswärtskreisen I Linke Hand

3.0 Wolkenhände und Wirbelnde Hände

3.1 Einwärtskreisen mit beiden Händen I Wolkenhände

Vertikale Kreise	180° versetzt	mit Eindrehen der Hände	mit transversaler Bewegung
		in der Aufwärtsbewegung	

Stechen Bohren

Übergang: In der Bewegung zur Mittelposition beide Hände nach oben drehen

3.2 Spirale mit beiden Händen I gegenläufig auf- und absteigend I beide Hände nach vorn

Beginn: rechts aufwärts I links abwärts I beide Hände nach vorn in tiefer Mittelposition

3.3 Auswärtskreisen mit beiden Händen I Wirbelnde Hände

Vertikale Kreise	180° versetzt	mit Eindrehen der Hände	mit transversaler Bewegung
------------------	---------------	-------------------------	----------------------------

Übergang: In der Bewegung zur Mittelposition die rechte Hand statt einzudrehen nach oben drehen

3.4 Spirale mit beiden Händen I gegenläufig auf- und absteigend I beide Hände nach hinten

Beginn: rechts abwärts I links aufwärts I beide Hände nach hinten in tiefer Mittelposition

4.0 Überkreuz Kreisen I In der Diagonale Kreisen

4.1 Überkreuz Kreisen rechts

Rechte Hand kleiner Kreis auswärts, linke Hand großer Kreis einwärts

Übergang: Aus der Ausgangsposition mit überkreuzten Händen geht die rechte Hand nach hinten am Körper vorbei, die linke Hand nach vorn und oben. Beide Hände treffen sich über dem Kopf.

4.2 Spirale mit beiden Händen I gleichlaufend auf- und absteigend I rechts nach hinten, links nach vorn

4.3 Überkreuz Kreisen links

Linke Hand kleiner Kreis auswärts, rechte Hand großer Kreis einwärts

Übergang: Aus der Ausgangsposition mit überkreuzten Händen geht die linke Hand nach hinten am Körper vorbei, die rechte Hand nach vorn und oben. Beide Hände treffen sich über dem Kopf.

4.4 Spirale mit beiden Händen I gleichlaufend auf- und absteigend I links nach hinten, rechts nach vorn

5.0 Das Seil einholen und den Ball rollen

5.1 Kleine vertikale Kreise der Hände in der Querachse zum Körper hin, die Handflächen zeigen nach außen

5.2 Kleine vertikale Kreise der Hände in der Querachse nach vorn, die Handflächen zeigen nach innen

6.0 Parallel Kreisen

6.1 Parallel Kreisen rechts

Vertikale Kreise, die Hände mit den Handkante voraus parallel geführt mit transversaler Bewegung

Übergang: Aus der Ausgangsposition die Hände noch parallel zur Mitte unten führen
die rechte Hand geht unten nach vorn
die linke Hand geht im Aufwärtsbogen mit auswärts gedrehter Hand über den Kopf, dann nach hinten

6.2 Spirale mit beiden Händen | gegenläufig auf- und absteigend | rechts unten nach vorn, links oben nach hinten

6.1 Parallel Kreisen rechts

Vertikale Kreise, die Hände mit den Handkante voraus parallel geführt mit transversaler Bewegung

Übergang: Aus der Ausgangsposition die Hände noch parallel zur Mitte unten führen
die linke Hand geht unten nach vorn
die rechte Hand geht im Aufwärtsbogen mit auswärts gedrehter Hand über den Kopf, dann nach hinten

6.2 Spirale mit beiden Händen | gegenläufig auf- und absteigend | links unten nach vorn, rechts oben nach hinten

7.0 Achter Kreisen

Übergang: Aus der Mittelposition der Spirale die Hände parallel nach unten rechts führen

Vertikale Kreise, die Hände mit den Handkante voraus parallel geführt und in der Mitte nach unten geführt, so dass eine liegende Acht gezeichnet wird, mit transversaler Bewegung des Körpers

8.0 Das Knie umfassen

8.1 Beide Hände kreisen einwärts, die Handflächen zeigen nach innen, in der Aufwärtsbewegung eingedreht und gekreuzt, mit transversaler Bewegung des Körpers

8.2 Spirale mit beiden Händen | gleichlaufend auf- und absteigend | beide Hände nach vorn | mit transversaler Bewegung

9.0 Doppelte Kreise

9.1 Beide Hände kreisen auswärts, die Handflächen zeigen nach außen, in der Abwärtsbewegung eingedreht, mit transversaler Bewegung des Körpers

9.2 Spirale mit beiden Händen | gleichlaufend auf- und absteigend | beide Hände nach hinten | mit transversaler Bewegung

10 Schließen der Form