

やってみよう! 入門太極拳

初心者の方のための太極拳です

① 予備式 ユーベイシー(2回)



② 起勢 チーシー(2回)



③ 手揮琵琶 ショウホイピーバ(右左)



④ 倒巻肱 ダオジェンゴン(左右×2)



⑤ 野馬分鬃 イエマーフェンゾン(左右)



⑥ 単鞭 ダンビエン(左右)



⑦ 十字手 シーズーショウ



⑧ 収勢 ショウシー

