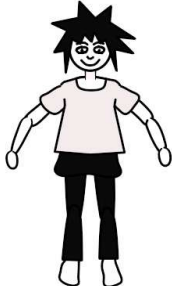


Klopfübungen nach Liu Ya Fei (eine Auswahl)

Qigongstand, schulterbreit, die Schultern und Arme ganz locker, bei allen Übungen lockeres Schwingen, jede Übung mehrmals durchführen,



1. Arme locker links und rechts schwingen



2. die vordere Hand klopft am Oberarm



3. die vordere Hand klopft auf die Schulter



4. lockere Fäuste, unterhalb Schlüsselbein hinten am Kreuzbein



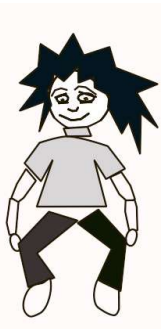
5. unterhalb vom Nabel hinten am Kreuzbein



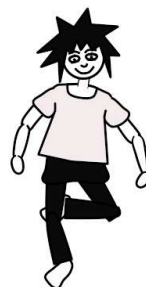
6. Taille und Oberschenkel



7. 3x in der Leiste, die Knie beugen und 1x am Po



8.mit den Armen vor und rück schwingen unterhalb vom Knie streifen



**9. mit dem Fuss in die Kniekehle
10. mit der Fußspitze außen an der Wade
11. mit der Fußspitze außen am Knöchel**

