

# LOTUS NIEUW

oooooooooooooooooooo

1.GROETEN – WUJI HOUDING

2.STARTHOUING = ARMEN NAAST LICHAAM EN LINKER VOET OPZIJ

3.LOTUS OPENING:palmen naar voor, naar beneden, naar voor,beide palmen naar links (linker palm=aarde,rechter=hemel) en drie linker vingers op rechter pols,dan naar rechts draaien,terug midden en naar voor duwen.

Dan linker palm onder rechter schuiven en naar rechts draaien,

(linker palm=hemel,rechter=aarde),drie rechter vingers op linker pols,dan naar links draaien,naar voor duwen, palmen terug naast elkaar en – OPEN – SLUIT

4.ENKELVOUDIGE ZWEEP LINKS:

LINKER VOET OPZIJ KIJK RECHTS :OPEN -SLUIT

5.ENKELVOUDIGE ZWEEP RECHTS:

RECHTER VOET OPZIJ KIJK LINKS:OPEN -SLUIT

6.KORTE VEEG LINKS EN TERUG -OPEN-SLUIT

7.KORTE VEEG RECHTS EN TERUG-OPEN-SLUIT

8.VROUW AAN HET WEEFGETOUW LINKS EN TERUG-OPEN-SLUIT

9.VROUW AAN HET WEEFGETOUW RECHTS EN TERUG- OPEN-SLUIT

10.BUIGEN RECHTER BEEN EN KICK LINKER BEEN-OPEN-SLUIT

11.BUIGEN LINKER BEEN EN KICK RECHTER BEEN-OPEN-SLUIT

12.2X DUW AAP VOORWAARTS (= open rechter voet en eerst palm rechts boven)

13.2X DUW AAP ACHTERWAARTS (naar achter gaan) – OPEN -SLUIT

14.VOGEL LINKS (grijp de vogel bij de staart)

15.VOGEL RECHTS(grijp de vogel bij de staart)

16.LOTUSBLOEM LINKS(ronddraaien):veeg naar links,open linkervoet, veeg naar rechts,aap links oversteken,open linker voet en veeg naar rechts en veeg recht vooruit. Zet rechtervoet neer en breng de linker naast de rechter en OPEN EN SLUIT.

17.LOTUSBLOEM RECHTS(ronddraaien):veeg naar rechts,open rechtervoet, veeg naar links,aap rechts oversteken,open rechter voet en veeg naar links en veeg recht vooruit. Zet linkervoet neer en breng de rechter naast de linker en OPEN EN SLUIT.

18.AFSLUITEN

19.(Breng linkervoet terug )en GROETEN