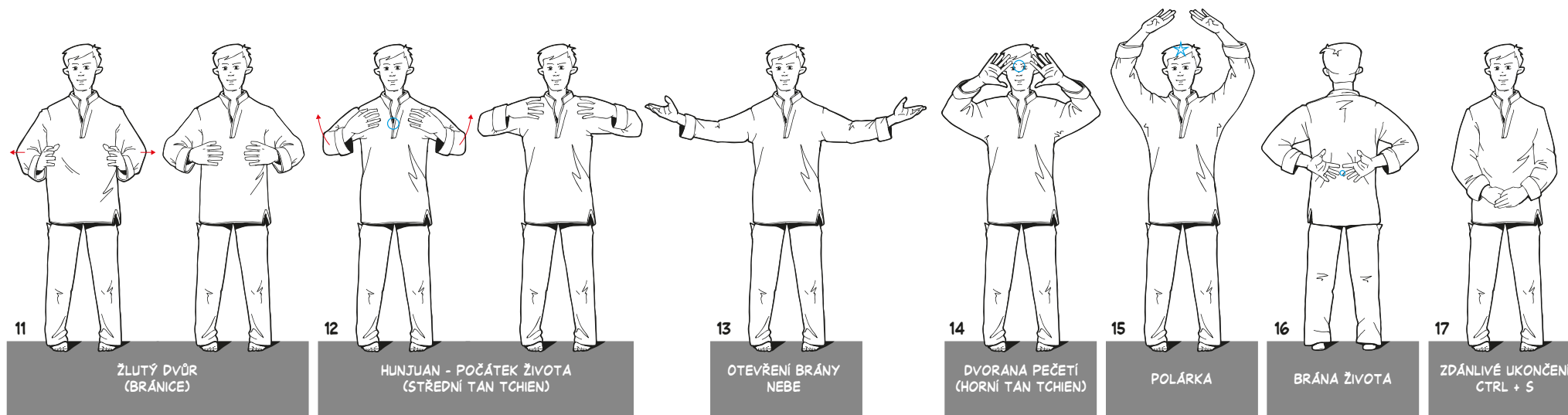
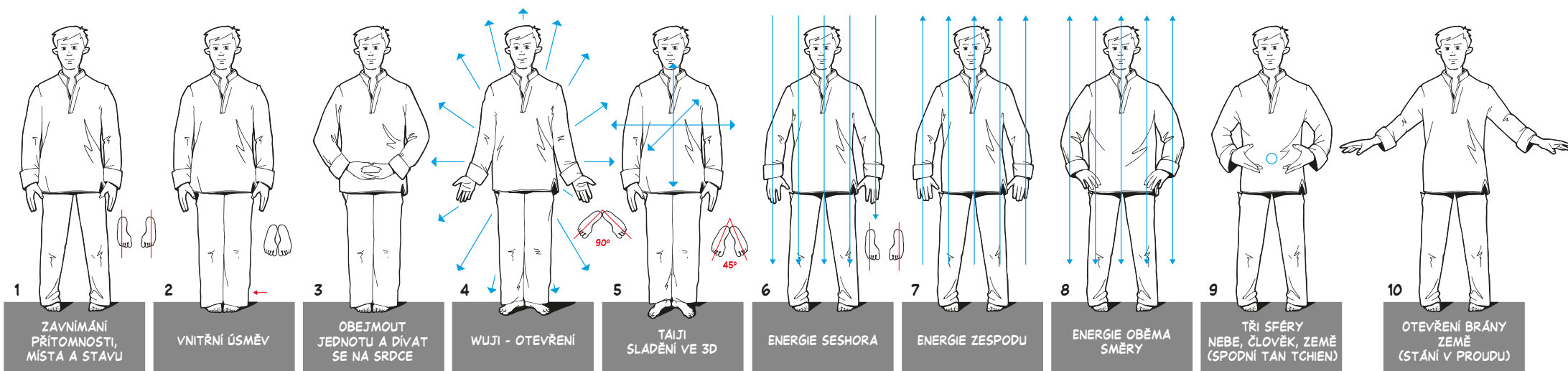


STATICKÝ QIGONG

3. QIGONGOVÁ ŠKOLKA

Jan Pletánek
www.taiji-pardubice.cz



STATICKÝ QIGONG

4. QIGONGOVÁ ŠKOLKA 2

1
TŘI SFÉRY
50% 50%

2A
VÁHA NA PRÁVÉ NOZE
70% 30%

2B
VÁHA NA LEVÉ NOZE
30% 70%

3A
OTOČENÍ DOLEVA
50% 50%

3B
OTOČENÍ DOPRAVA
50% 50%

4A
VÁHA NA PRÁVÉ NOZE A OTOČENÍ DOLEVA
70% 30%

4B
VÁHA NA LEVÉ NOZE A OTOČENÍ DOPRAVA
30% 70%

5A
VÁHA NA PRÁVÉ NOZE, OTOČENÍ DOLEVA A VYTOČENÍ CHODILA
VAR. 1 ZDVIŽENÁ ŠPIČKA
VAR. 2 ZDVIŽENÁ PATA
70% 30%

5B
VÁHA NA LEVÉ NOZE, OTOČENÍ DOPRAVA A VYTOČENÍ CHODILA
VAR. 1 ZDVIŽENÁ ŠPIČKA
VAR. 2 ZDVIŽENÁ PATA
30% 70%