**Nazwy Postaw w Formie Tai Chi z Wachlarzem  
w oparciu o materiały szkoleniowe**

**"Tai Chi Fan (Single) "**

**Mistrzyni Aihan Kuhn**

**Nazwy 22 Postaw Taijiquan z Jednym Wachlarzem**

1. Przygotowanie i otwórz postawę (zamknięty wachlarz).

2. Otwórz wachlarz.

3. Ściągnięcie z kolana i pchnięcie.

4. Podnieś ręce do postawy wyprostowanej, zamknij wachlarz.

5. Krok w tył, obróć ciało i otwórz wachlarz.

6. Zawinięcie, nacisk i pojedynczy bicz.

7. Unieś ramiona w prawo, unieś ramiona w lewo.

8. Zamknij wachlarz i dźgnięcie.

9. Obróć ciało, zrób okrąg ramieniem i otwórz wachlarz.

10. Otwórz i zamknij.

11. Osadź ciało, podnieś wachlarz.

12. Obróć ciało, unieś wachlarz.

13. Zejdź w dół, obróć ciało.

14. Trzymaj wachlarz lewą dłonią, otwórz i pchnij.

15. Kwiat śliwy, otwórz na lewo.

16. Wachlarz do prawej, niska pozycja.

17. Obróć ciało, zatocz okrąg wachlarzem, pchnij do góry.

18. Zatocz okrąg wachlarzem ponad głową, krok w tył.

19. Uderz w przód.

20. Obróć się i osadź ciało.

21. Zatocz okrąg ramionami, otwórz w prawo.

22. Pomachaj ramionami i zakończ.