

## Fünfte Kranichbewegung

### Grundstellung

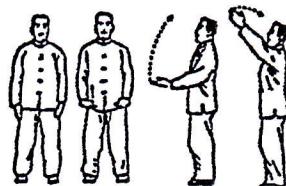
### Konzentrationsverlauf

Wie bei erster Kranichbewegung.

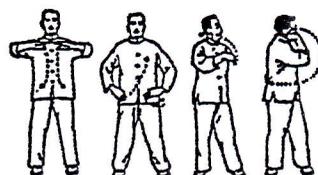
### Bewegungsablauf

Ballon heben, Eintritt in TIANMU, Hände zum DANTIAN hinunter.

#### *TIANMU-DANTIAN*



Oberkörper dreht sich nach links, und Kopf wird 180° nach links gedreht. Blick wird nach hinten gerichtet. Die rechte Hand erhebt sich zur rechten Schulter, die Handfläche wird wie ein Spiegel zum Himmel gehalten, der linke Arm wird gleichzeitig zum Rücken gebracht, wobei der Handrücken auf MINGMEN zu liegen kommt.

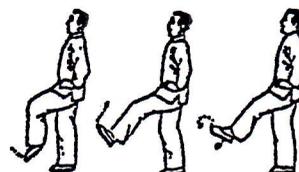


*Dieselbe Bewegung gegengleich nach rechts und je dreimal ausführen.*



Oberkörper wieder nach vorne ausrichten. Die Hände werden in den Hüften abgestützt, der linke Fuß wird zuerst mit der Spitze nach unten vorgestoßen, dann wird die Fußspitze aufgestellt, das Bein leicht angezogen und mit der Ferse nach vorne gestoßen.

#### *Fußrist-Ferse-Kniekehle*



Jetzt werden mit dem linken Fuß je drei Drehungen, zunächst von innen nach außen und dann umgekehrt durchgeführt. Es folgt der vorstehende Bewegungsablauf mit dem rechten Fuß.

*Diese Bewegungen werden dreimal ausgeführt.*