

## Ji Ben Rou Quan

1. Goldener Hahn steht auf einem Bein



2. Goldener Hahn steht auf einem Bein



3. In der Mitte der Brust den Mond umfassen



Mit beiden Händen das Tor stoßen



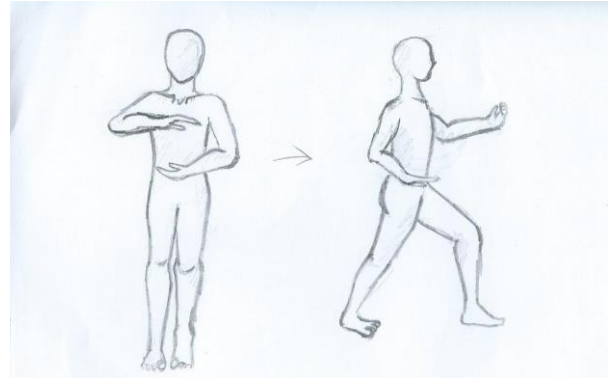
Rechnungsadresse: ASV Eppan Sektion Qi Gong – Rou Quan - Kung Fu

Girlanerstr. 12  
39057 Eppan  
Steuernummer: 02940430214

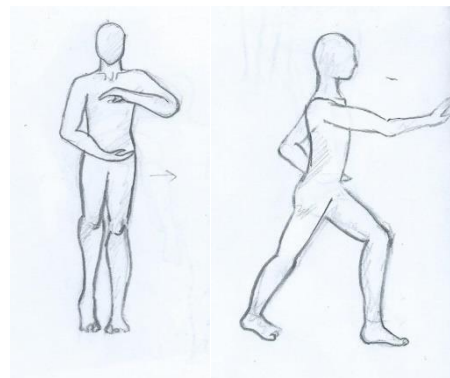
4. Doppel Block



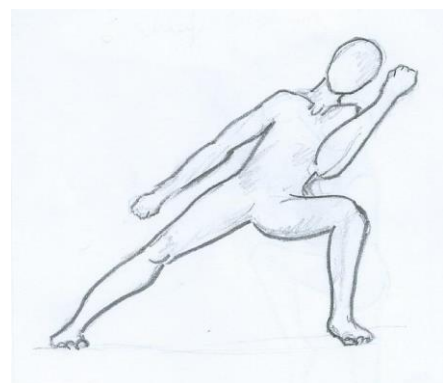
5. Die Mähne des wilden Pferdes Teilen



6. Im Gong Bu mit den Händen fortstoßen



7. Der schlafende Louhan

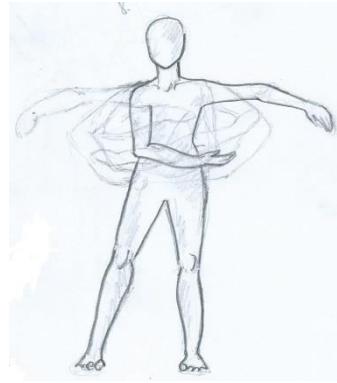


Rechnungsadresse: ASV Eppan Sektion Qi Gong – Rou Quan - Kung Fu

Girlanerstr. 12  
39057 Eppan  
Steuernummer: 02940430214

Trainingsprogramm Rou Quan.docx

8. Louhan bewegt mit den Händen die Wolken rechts
9. Louhan bewegt mit den Händen die Wolken links



10. Ein Schritt nach vorne und mit der Handkante stoßen



11. Mit einer Hand an das Tor schlagen



12. Im Gongbu mit den Händen fortstoßen



Rechnungsadresse: ASV Eppan Sektion Qi Gong – Rou Quan - Kung Fu

Girlanerstr. 12  
39057 Eppan  
Steuernummer: 02940430214