

Tabelle1

Nr	def.	was	Name	Thema	Zeit
D1	1	1	Kurs	Einführung	00:05:53
D1	1	2	Programm	Einführung	00:14:28
D1					
D1	2	1	Grundlagen	Grundlegendes	00:05:53
D1	2	2	Formen	Grundlegendes	00:01:35
D1	2	3	Anwendungen	Grundlegendes	00:03:02
D1	2	4	Einwärmen	Grundlegendes	00:05:05
D1	2	5	Dehnen Stretching	Grundlegendes	00:03:07
D1	2	6	Qi Gong	Grundlegendes	00:04:38
D1	2	7	Atmung	Grundlegendes	00:08:57
D1	2	8	Kleider	Grundlegendes	00:05:04
D1	2	9	Gong Li	Grundlegendes	00:05:22
D1	2	10	M Bufa Gong		
D1	3	1	Qi Gong	Mystik und Theorie	
D1	3	2	10 Gebote für Xuanwupai Hauptschi	Mystik und Theorie	00:49:47
D1	3	3	10 Prinzipien von Xuanwupai	Mystik und Theorie	
D1	3	4	Anwendungen Sanshou	Mystik und Theorie	00:59:03
D1	4	1	Trainingsreifen	Selbstgemacht	00:06:13
D2	1	1	M Was ist Meditation	Meditation	00:17:58
D2	1	2	Ort und Ausrüstung	Meditation	00:14:00
D2	1	3	Sitzen und Struktur	Meditation	00:11:12
D2	1	4,1	Struktur	Meditation	00:09:47
D2	1	4,2	Struktur mit Decke	Meditation	00:04:26
D2	1	5	Gedanken und Atmung	Meditation	00:26:07
D2	1	6	Dehnen – Stretching	Meditation	00:14:05
D2	1	7	Sekundenmeditation	Meditation	00:04:03
D2	1	8	M Meditation 5 Minuten	Meditation	
D2	1	9	M Meditation	Meditation	
D2	1	10	Meditation	Meditation	
D2	2	1	Aufwärmset	Einwärmen	00:11:59
D2	2	2	Hände, Arme, Gelenke	Einwärmen	00:06:44
D2	2	3	Drehender Drache	Einwärmen	00:04:15
D2	2	4	Im Detail Qi Gong	Einwärmen	00:07:00
D2	2	5	Winter Einwärmübungen – Python	Einwärmen	00:06:10
D2	2	6	Winter Einwärmübungen – Grüner D	Einwärmen	00:04:21
D2	2	7	Qi Gong Abschluss	Einwärmen	00:14:32
D2	3	1	1 Stunde	Qi Gong	01:00:48
D2	3	2	9er	Qi Gong	00:29:43
D2	3	3	Im Detail	Qi Gong	00:40:09
D2	4	1	Einführung und Eröffnung	Qi Gong 5 Tiere	00:03:08
D2	4	2	Schildkröte 1	Qi Gong 5 Tiere	00:08:35
D2	4	3	Kranich 1	Qi Gong 5 Tiere	00:07:43
D2	4	4	Drache 1	Qi Gong 5 Tiere	00:10:34
D2	4	5	Tiger 1	Qi Gong 5 Tiere	00:11:38
D2	4	6	Schlange 1	Qi Gong 5 Tiere	00:17:27
D2	4	7	Qi Gong 5 Tiere Form 1 Normal	Qi Gong 5 Tiere	00:04:33
D2	4	8	Qi Gong 5 Tiere Form 1 Detail	Qi Gong 5 Tiere	00:15:34
D2	5	1	N Aufwärmen	Achtsames gehen	00:08:56
D2	5	2	N Beinarbeit	Achtsames gehen	00:05:08
D2	5	3	N Mit Armen	Achtsames gehen	00:09:57
D2	6	1	ca.50Minuten stille	Tiandiren	00:47:58
D2	6	2	Detail	Tiandiren	00:54:29

Tabelle1

D2	6	3	M		Tiandiren	
D2	7	1		Einführung und Eröffnung	Qi Gong 5 Tiere	00:02:12
D2	7	2		Schildkröte 2	Qi Gong 5 Tiere	00:06:58
D2	7	3	M	Kranich 2	Qi Gong 5 Tiere	
D2	7	4	M	Drache 2	Qi Gong 5 Tiere	
D2	7	5	M	Tiger 2	Qi Gong 5 Tiere	
D2	7	6	M	Schlange 2	Qi Gong 5 Tiere	
D2	7	7	M	Qi Gong 5 Tiere Form 2 Normal	Qi Gong 5 Tiere	
D2	7	8	M	Qi Gong 5 Tiere Form 2 Detail	Qi Gong 5 Tiere	
D2	7		M		Qi Gong 5 Tiere 2 Variation	
D2	8		M		Baduanjing	
D2	9		M		13 Säulen	
D3	1	1		Mabu	Stände	00:06:21
D3	1	2		Gong Bu	Stände	00:07:23
D3	1	3		Xubu	Stände	00:05:58
D3	1	4		Qilongbu	Stände	00:06:18
D3	1	5	M	Dulibu	Stände	
D3	1	6	M	Xiebu	Stände	
D3	1	7	M	Pubu	Stände	
D3	1	8		Banmabu	Stände	00:04:28
D3	1	9	M	Dingbu	Stände	
D3	1	10	M	Chabu	Stände	
D3	1	11	M	Santishi	Stände	
D3	1	12	M	Bagua	Stände	
D3	2	1		Einblick	9 Grundübungen	00:01:51
D3	2	2		Xubu 1	9 Grundübungen	00:07:29
D3	2	3		Dulibu 2	9 Grundübungen	00:08:22
D3	2	4		Mabu 3	9 Grundübungen	00:10:08
D3	2	5		Gongbu 4	9 Grundübungen	00:05:14
D3	2	6		Pubu 5	9 Grundübungen	00:06:19
D3	2	7		Banmabu 6	9 Grundübungen	00:06:26
D3	2	8		Santishi 7	9 Grundübungen	00:15:31
D3	2	9	M	Xiebu 8	9 Grundübungen	00:16:28
D3	3	1	N	Form - Normal	6er Mischform	00:00:33
D3	3	2	N	Form draussen langsam von vorne	6er Mischform	00:01:04
D3	3	3	N	Form draussen langsam von hinten	6er Mischform	00:00:56
D3	3	4		Form ganz und langsam	6er Mischform	00:04:17
D3	3	5		Form im Detail	6er Mischform	00:09:52
D3	3	6	M	Anwendungen	6er Mischform	
D3	4	1		Form – draussen Normal	9er Form	00:00:39
D3	4	2		Form draussen langsam von vornen	9er Form	00:01:18
D3	4	3		Form draussen langsam von hinten	9er Form	00:01:07
D3	4	4		Form ganz und langsam	9er Form	00:04:26
D3	4	5		Form im Detail	9er Form	00:27:09
D3	4	6	M	Anwendungen	9er Form	
D4	1	0		Info	Workout	00:01:55
D4	1	1		Set 1	Workout	00:06:50
D4	1	2		Set 2	Workout	00:06:17
D4	1	3		Set 3	Workout	00:06:10
D4	1	4	M	Set 4	Workout	
D4	1	5	M	Set 5	Workout	
D4	1	6	M	Set 6	Workout	
D4	2	1		Der Drache wendet sich	Gong Li	00:02:49

Tabelle1

D4	2	2	Der Wachender Drache	Gong Li	00:01:34
D4	2	3	Drache schaut in den Himmel	Gong Li	00:02:16
D4	2	4	Die Vase heben	Gong Li	00:04:39
D4	2	5	Schmetterling Bankdrücken	Gong Li	00:07:52
D4	2	6	Der Schmetterling schwingt seine Fl	Gong Li	00:03:35
D4	2	7	Die Hantel Drehen	Gong Li	00:03:02
D4	2	8	Gewicht schwingen	Gong Li	00:02:21
D4	2	9	Das Pferd Streicheln	Gong Li	00:03:14
D4	2	10	Schwinge zwei Steine	Gong Li	00:02:42
D4	2	11	Ausfallschritt Kniebeugen	Gong Li	00:03:05
D4	2	12	Den Medizinball drehen	Gong Li	00:04:46
D4	2	13	Tigerklaue Liegestützen	Gong Li	00:03:28
D4	2	14	Faust Liegestützen	Gong Li	00:03:48
D4	2	15	Den Bambus verdrehen	Gong Li	00:03:28
D4	2	16	Das Wasser aus dem Brunnen holen	Gong Li	00:03:05
D4	2	17	Entengang	Gong Li	00:02:08
D4	2	18	Froschspringen	Gong Li	00:02:01
D4	2	19	Affengang	Gong Li	00:07:51
D4	2	20	Schildkrötengang	Gong Li	00:04:16
D4	2	21	M Klimzug	Gong Li	
D4	2	22	Hangender Affe	Gong Li	00:01:50
D4	2	23	Umgekehrte Schildkröte	Gong Li	00:03:29
D4	2	24	Die Ente wärmt sich auf	Gong Li	00:01:55
D4	2	25	Reifen	Gong Li	00:02:40
D4	2	26	Den Besen biegen	Gong Li	00:03:13
D4	2	27	Stein fallen lassen	Gong Li	00:02:27
D4	2	28	Stein greifen	Gong Li	00:02:30
D4	2	29	Himmelsdrachenstein	Gong Li	00:02:33
D4	2	30	Knie hoch	Gong Li	00:02:19
D4	2	31	Knie seitwärts	Gong Li	00:02:00
D4	2	32	Jumping Squat	Gong Li	00:03:27
D4	2	33	Der Drache erwacht zum Himmel	Gong Li	00:01:10
D4	2	34	Der Drache erwacht zum Himmel 2	Gong Li	00:01:20
D4	2	35	Der Drache erwacht zur Seite	Gong Li	00:02:02
D4	2	36	Hundeübung	Gong Li	00:02:06
D4	2	37	Mondstein	Gong Li	00:01:57
D4	2	38	Hantel Y	Gong Li	00:02:12
D4	2	39	Hantelkopf	Gong Li	00:02:37
D5	0		Info	Bufagong	00:02:17
D5	1	1	Grundschrift Genbu	Bufagong Genbu	00:07:48
D5	1	2	Push	Bufagong Genbu	00:05:08
D5	1	3	Diagonale Fäuste	Bufagong Genbu	00:06:47
D5	1	4	U- Push / Doppleter Kopfpush	Bufagong Genbu	00:04:42
D5	1	5	Haltende Fäsute	Bufagong Genbu	00:05:27
D5	1	6	Doppelschlag	Bufagong Genbu	00:06:51
D5	2	1	Grundschrift Guobu	Bufagong Guobu	00:05:08
D5	2	2	Schwingende Arme	Bufagong Guobu	00:06:11
D5	2	3	Langer Übergangsschlag	Bufagong Guobu	00:12:29
D5	2	4	Hacken	Bufagong Guobu	00:06:38
D5	2	5	Schwinger	Bufagong Guobu	00:05:27
D5	2	6	Hacken Ellbogen	Bufagong Guobu	00:04:17
D5	2	7	Ellbogen Seitlich	Bufagong Guobu	00:03:53
D5	2	8	Kombo	Seite 3 Bufagong Guobu	00:02:38

Tabelle1

D5	3	1	M		Bufagong Tuibu	
D6	0	0		Info	Taiji Jibengong	00:01:32
D6	1	1		Wechselspiel Yin Yang	Taiji Jibengong	00:20:46
D6	1	2		Yin Yang Unterstützer Push	Taiji Jibengong	00:11:50
D6	1	3		Ausdehnendes Sinken	Taiji Jibengong	00:12:26
D6	1	4		Runder Xubu Schlag	Taiji Jibengong	00:09:55
D6	1	5		Hammerfaust Unterstützt	Taiji Jibengong	00:08:00
D6	1	6		Runder Push	Taiji Jibengong	00:06:48
D6	2	0		Info	Taiji bufagong	00:01:32
D6	2	1		Zinnober bei Sonnenaufgang	Taiji bufagong	00:12:54
D6	2	2		Den Vogel beim Schwanz greifen	Taiji bufagong	00:13:54
D6	2	3	M		Taiji bufagong	
D6	2	4	M		Taiji bufagong	
D6	3	1		Form draussen – von vorne	michuan Taiji 36	00:03:27
D6	3	2		Form draussen – von hinten	michuan Taiji 36	00:03:27
D6	3	3		Form Innen langsam – von vorne	michuan Taiji 36	00:07:10
D6	3	4		Form Innen langsam – von hinten	michuan Taiji 36	00:05:22
D6	3	5		Form im Detail	michuan Taiji 36	01:03:26
D6	3	6	M	Anwendungen	michuan Taiji 37	
D6	4	1	N	Form draussen – von vorne	michuan Taiji 13	00:02:38
D6	4	2	N	Form draussen – von hinten	michuan Taiji 13	00:02:38
D6	4	3	M	Form Innen langsam – von vorne	michuan Taiji 13	
D6	4	4	M	Form Innen langsam – von hinten	michuan Taiji 13	
D6	4	5	M	Form im Detail	michuan Taiji 13	
D6	4	6	M	Anwendungen	michuan Taiji 13	
D7			M	Waffen	Schwert Grundlagen	
			M		Schwert – Taiji Kettenschwert	
			M		Stock Grundlagen	
			M		Stock Grundlinien 8	
D8			M	Xingyiquan	5 element	
			M		Paochui	
D9			M	Taiyizhang	Xiaoyao	
			M		Zhaobao	
D10			M	Bagua Zhang	Grundlagen	

20:48:18

Tabelle1

Tabelle1

Tabelle1

Tabelle1