



# Der Kranich streift das Wasser

## 1. Vorbereitung

## 2. Das beidseitige Einsammeln des Qi

## 3. Der Kranich streift das Wasser I

## 4. Der Kranich streift das Wasser im Flug I

## 5. Der Kranich streift das Wasser II



## **6. Der Kranich streift das Wasser im Flug II**

## **7. Das beidseitige Einsammeln und**

## **Zurückführen des Qi**