

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .
- ثالثاً : مواقع شبكة المعلومات

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلاء أحمد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٣ م .
عبد الفتاح ، أحمد
نصر الدين رضوان
٢. أبو العلاء أحمد : حمل التدريب وصحة الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
عبد الفتاح
٣. _____ : الاستشفاء فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٤. _____ : بيولوجيا الرياضة والصحة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٥. أحمد فاروق عزب : تقييم الكفاءة البدنية للاعب الكاراتيه باستخدام جهاز الكفاءة البدنية " الأرجوميتر " وعلاقته بمستوى الأداء للكاتا، كلية التربية الرياضية للبنين، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١ م
٦. أسامة رياض ، : الطب الرياضى والعلاج الطبيعى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
أمسام حسن
٧. إيمان عبد العزيز : تأثير برنامج لليوجا باستخدام الحركات الفرعونية على بعض المتغيرات الفسيولوجية و السمات النفسية للسيدات ، علوم وفنون الرياضة ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
ســـــــــــــــــيجال
٨. بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥ م .
٩. _____ : التمثيل الحيوى للطاقة فى المجال الرياضى دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
١٠. تشانغ وي تشن : سلسلة التمرينات ترجمة " محمد شعبان " دار النشر بالغات الأجنبية، بكلية الصين ، ١٩٨٧ م .
١١. جيهان رقت عطا الله : إستخدام بعض وسائل الاستشفاء وتأثيرها على ديناميكية تركيز حامض اللاكتيك فى الدم والمستوى الرقمى للسباحين الناشئين ، رسال ماجستير، كلية التربية الرياضية للنبات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
فـــــــــــــــــرج

١٢. حسين أحمد حشمت، : فسيولوجيا التعب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
نادر محمد شلبي
١٣. خالد نسيم محمود : تأثير بعض وسائل الاستشفاء من التعب الناتج عن التمرينات الثانية والمتحركة على كفاءة الجهاز العصبى الفصل ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
١٤. دار النشر باللغات الأجنبية : ألعاب ووشو الصينية بكين ، الصين ، ١٩٨٩ م .
١٥. سماح صلاح الدين : تأثير بعض وسائل الاستشفاء على مستوى التعب المركزى مع أداء المهارى للتعبير الحركى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
١٦. سلامة عبد الكريم نصر : تأثير استخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانتباه لدى المصارعين ، كلية التربية الرياضية للبنين " رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
١٧. طارق على ربيع : تأثير برنامج مقترح للتمرينات التايحى الصينية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكهروفيولوجية ، (نشاط المخ الكهربى) لكبار السن ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
١٨. _____ : التايحى رياضة ووقاية وعلاج لكل الأعمار، مكتبة بن سيناء للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
١٩. _____ : أسرار العلاج بالطاقة الحيوية ، دار الطلائع ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
٢٠. عزة عريان عزيز : تأثير التديل التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية لوحة ومستوى الأداء المهارى للاعب السباحة التوقيعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

٢١. علاء الدين عليوة : معدل النبض ونسبة اللاكتيك في الدم تحت تأثير التدايل كوسيلة للاستشفاء للسباحين الناشئين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السادس عشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٢٢. علي فهمى البيك : حمل التدريب ، مطابع الشروق ، القاهرة ، ١٩٨٤ م
٢٣. _____ : أسس إعداد لاعب كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
٢٤. علي فهمى البيك ، علاء عليوة ، هشام مهديب : راحة الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
٢٥. علي الرزى : دراسة مقارنة لتأثير بعض وسائل الإسراع فى استعادة الشفاء من الألم العضلى المؤجل ، المجلة العملة للتربية الرياضية ، العدد الرابع ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٢٦. كمال دروش ، عماد الدين عباس ، سامى محمد : الأسس الفسيولوجية وتدريب كرة اليد ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٢٧. محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٢٨. محمد على أحمد القط : فسيولوجيا الرياضة ، المركز العربى للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
٢٩. محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدنى، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٣٠. محمد عبد الله : تأثير استخدام الساونا على بعض المتغيرات لفسولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة للاعبين الموهوبين رياضياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
٣١. محمد قدرى بكرى : التدايك الشرقى والتقليدى فى الطب البديل ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٣٢. محمد محمود : تأثير بعض وسائل الاستشفاء على سرعة إزالة التعب العضلى لدى الرياضى دراسة مقارنة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

٣٣. ناصر محمد حلمى : الخصائص الميكانيكية للركلة الأمامية المستقيمة الحنفى
كأساس لتطوير أداء فى رياض " الكونغ فو " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ م .
٣٤. ناصر فؤاد محمد أحمد : استخدام أساليب مختلفة من الهواء المأين لاستعادة الشفاء للأحمال البدنية المختلفة الشدة للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
٣٥. هشام مهيب : تأثير بعض وسائل الصحية المستخدمة خلال فترة الراحة للإسراع بعمليات استعادة الشفاء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
٣٦. _____ : تأثير بعض وسائل الشفاء بعد حمل بدنى على معاودة أعمال بدنية مختلفة الاتجاهات ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسبوط ، ٢٠٠١ م .
٣٧. هـ _____ وبين : طب إعادة الاعتبار الصحى ترجمة ، محمد شعبان دار النشر باللغات الأجنبية ، بكين ، الصين ، ١٩٨٩ م .
٣٨. وائل محمد شحاتة إبراهيم : تصميم جهاز لتحديد المواصفات الالكترونية للركلات والكلمات ، فى لعبة الكونغ فو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ م .
٣٩. وفاء جابر محمد إبراهيم : تأثير تدليك النقاط الانعكاسي فى القدمين على مرحلة استعادة الشفاء لدى الرياضيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
٤٠. ياسر عنتر أحمد عبد الباقي : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على أنفاق مهارى اللكمة المستقيمة الأمامية " الطويلة " ولدى الركلة الأمامية السريعة " الخاطفة " لدى ناشئى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

41. *Aigner, A., Ledi,k Eveline* : A cute effects taichi chuan on the cardio respiratory system and skeletal muscle metabolism, journal of Beijing, university of physical education, China, 2003.
42. *Bai, X., Jia, J., Liu, B* : Research on the maximal aerobic capacity and the individual ventilation threshold in Chinese elite taiji quan athletes , journal of Beijing, university of physical education, China, 1997.
43. *Carbolan, T.* : Reseturn to still bess, taich master Marlowe, New York, 2003 .
44. *Cheung, W.,* : Chi power, printed in the united states of America, 1997.
45. *Gong Bao, Y* : Wushu exercise for life enhancement, published by foreign languages press, Beijine, China, 1991.
46. _____ : Chinese qigone illustrated, New world press, Beiging, Chine, 1995.
47. *Hong, Y* : International research biomechanics, university of London, New York, 2002.
48. *Mathews D., Fox* : The physiology basis of physical education athletics, W.B. squanders, Toronto, 1990.
49. *John, G* : Guidetomartial arts, smith mark, publishers, New York, 1997.

50. *Jwing, N., Ming, Y.,* : Advanced nag style taichi chaun, cataloging publication, Hong Kong , China, 1995.
51. *Robergs, R., Ascott, R* : Exercise physiology, mosby publishing co., sautlouis, 1997.
52. *Stoon, N.,* : Taich choan, charles, tuttle co., inc, Boston, Rutland Vermont ,Tokyo, 1997.
53. *Sharky, B., Y.,* : Physiology of fitness, Human Kinetics, Books champaign, Illinois, 1990.
54. *Takahashi, M., Brown, S.,* : Qigong for health, Chinese traditional exercise for cure and prevention, Japan publication, Inc, New York, 1991 .
55. *Taiji ; 48 forms sword Play* : Edited and published by foreign languages press, Beijing, China, 1988.
56. *Tradinal Chines fitness exercise* : Edited and published by china sport and polished by china sports and new world press, Bijing, China , 1984.
57. *Vaananen, J., Wang, S., Lansir, E.,* : Taichi quan a cutely increases hart variability department of physiology university of Kuopio, finland., 2002.
58. *Wang, Y., Chen, S., Liu* : Journal of international at counal for health, physical education, U.S.A, 2000.
59. *Yashan , y , junji , W* : Yang style taiji quan , morning Glory , Beijing , chine , 1991 .
60. *Zhao., X., Li, X* : Discussion of effects of taijiquan, exercise on health protection of students body and mind, journal of Beijing, university of physical education, China, 1999.

ثالثاً : مواقع شبكة المعلومات :

61. http://alternativehealing.org/triple_warmer_channel.htm.
62. http://www.wingmakers.co.nz/Water_Meridian.html.
63. <http://www.biofieldsciences.com/biofieldsciences.com/Energy%20channels.htm>.

قائمة المرفقات

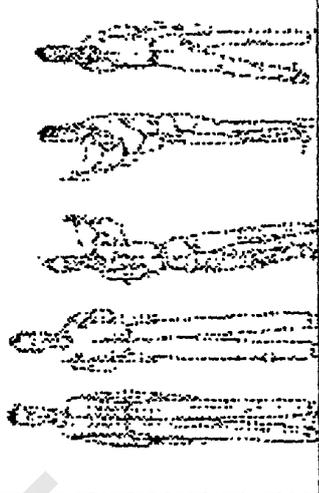
- مرفق (١) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لاختيار المجموعات الحركية لتدريبات التايجى .
- مرفق (٢) : أسماء السادة الخبراء الذين تم الاستعانة بهم فى الدراسة الاستطلاعية الثانية والثالثة .
- مرفق (٣) : استمارة استطلاع رأى الخبراء الخاصة بجملة تدريبات التايجى كوان
- مرفق (٤) : الجهاز الخاص بقياس حمض اللاكتيك .
- مرفق (٥) : البرنامج التدريبى لتدريبات التايجى كوان .
- مرفق (٦) : الخطابات الرسمية .
- مرفق (٧) : نموذج توضيحي لتقنوات الطاقة فى الطب الصينى .

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لاختيار المجموعات الحركية لتدريبات التايجى

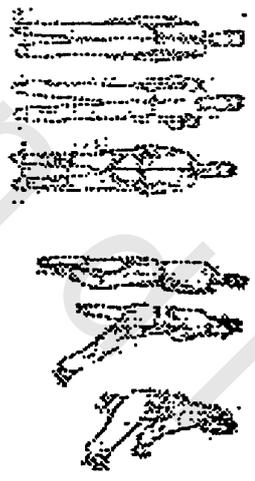
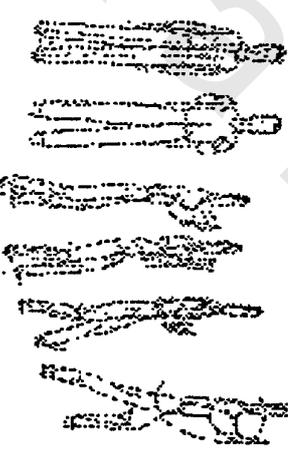
| غير مناسب | مناسب لحد ما | مناسب | مناسب جداً | رسم التمرين | التمرين | م |
|-----------|--------------|-------|------------|-------------|---|---|
| | | | | | <p>١. (وقوف . الذراعين بجانب الجسم مع فتح الرجلين) رفع اليد ببطء إلى أعلى وإلى الأمام ثم ضغط الذراعين لأسفل وتثني الركبتين في نفس الوقت ثم تحريك الذراعين لمستوى الصدر كما لو كانت في وضع تقبض على الكرة .</p> | ١ |
| | | | | | <p>٢. دوران الجذع قليلاً إلى اليمين مع تحميل ثقل الجسم على الرجل اليمنى والرجل اليسرى بجانب اليمنى مع رفع الذراع الأيمن بحيث تكون الذراعين في وضع أفقي .</p> | ٢ |
| | | | | | <p>٣. دوران الجذع قليلاً إلى اليسار وتحميل ثقل الجسم على الرجل اليمنى ورفع الذراع اليمنى ثم تحريك الرجل اليسرى للأمام للوصول لوضع الطعن والذراع اليسرى للأمام واليمنى أسفل بجانب الحوض .</p> | ٣ |

| م | التمرين | رسم التمرين | مناسيب جدا | مناسيب | مناسيب لحد ما | غير مناسب |
|---|--|-------------|------------|--------|---------------|-----------|
| ٤ | <p>دوران الجذع قليلاً إلى اليمين وتحميل ثقل الجسم على الرجل اليسرى ورفع الذراع الأيمن والرجل اليمنى لأعلى وخفض الذراع اليسرى على التوالي للوصول لوضع الوقوف على الرجل واحدة (الرجاليسرى)</p> | | | | | |
| ٥ | <p>دوران الجذع قليلاً إلى اليسار مع تحميل ثقل الجسم على الرجل اليسرى للأمام جانباً مع الدفع بالذراع اليمنى للأمام والذراع اليسرى لأسفل بجانب الحوض .</p> | | | | | |
| ٦ | <p>دوران الجذع قليلاً لليسار مع تحريك الذراع اليسرى جهة اليمين أسفل الذراع اليمنى ثم تحريك الرجل اليسرى للأمام للوصول إلى وضع الطعن مع دفع اليد اليمنى لليد اليسرى للأمام على التوالي .</p> | | | | | |

| غير مناسب | مناسب لحد ما | مناسب | مناسب جداً | رسم التمرين | التمرين | م |
|-----------|--------------|-------|------------|--|--|---|
| | | | |  | <p>دوران الجذع قليلاً لليسار مع التحميل على الرجل اليمنى مع تعاقب اليدين أمام الصدر مع جعل كتفا الكتفين مواجهتين إلى الداخل ، وتكون اليد اليمنى أمام اليسرى ثم رفع الرجل اليسرى ببطء نحو الأمام بالتعاقب مع تحريك اليدين في مستوى أفقى جانبياً مع جعل الكتفين مواجهين للخارج .</p> | ٧ |
| | | | |  | <p>دوران الجذع قليلاً إلى اليمين مع تحريك الرجل اليمنى للأمام والتحميل على الرجل اليسرى مع دفع اليدين للأمام ثم نقل الجسم على الرجل الأمامية للوصول إلى وضع الطعن .</p> | ٨ |
| | | | |  | <p>دوران الجذع قليلاً لليمين مع تحريك الذراع اليسرى ثم تحريك الرجل اليسرى للأمام للوصول إلى وضع الطعن مع دفع اليد اليمنى للأمام واليد اليسرى أسفل بجانب الحوض .</p> | ٩ |

| م | التمرين | رسم التمرين | مناسيب جداً | مناسيب | مناسيب لحد ما | غير مناسب |
|----|---|-------------|-------------|--------|---------------|-----------|
| ١٠ | (دوران الجذع قليلاً إلى اليمين) ثقل الجسم على الرجل اليسرى ثم تحريك الرجل اليمنى ونقل جسم عليها واليد اليمنى عاليها فى مستوى الكتف واليد اليسرى أمام الجسم ملاصقة لليد اليمنى ثم تحريك ي قدم اليسرى للوصول إلى وضع الطعن مع تحريك اليد اليسرى تدفع إمام الجسم واليد اليمنى فى مستوى أفقى جانبياً . | | | | | |
| ١١ | دوران الجذع قليلاً على اليسار نقل الجسم على الرجل اليمنى والرجل اليسرى على مشط الرجل بجانب الرجل اليمنى واليد اليمنى مثنية عاليها أمام الصدر واليد اليسرى أسفل أمام الجسم ونقل ثقل الجسم على الرجل اليمنى للوصول إلى وضع الطعن واليد اليمنى تدفع اليد اليسرى أمام الجسم . | | | | | |

| غير مناسب | مناسب لحد ما | مناسب | مناسب جداً | رسم التمرين | التمرين | م |
|-----------|--------------|-------|------------|-------------|---|----|
| | | | | | <p>دوران الجذع قليلاً إلى اليمين ونقل الجسم على الرجل اليسرى مع تعاقب اليدين أمام الصدر مع ملاحظة اليد اليمنى على اليد اليسرى ثم تحريك الرجل اليمنى على العضب مع تعاقب اليدين عند رفع اليد للأمام للوصول إلى وضع الطعن واليد اليمنى مثبتة أمام الرأس واليد اليسرى بجانب الجسم عند الحوض .</p> | ١٢ |
| | | | | | <p>دوران الجذع قليلاً لليمين ونقل الجسم على الرجل اليمنى ورفع الذراع اليمنى ثم تحريك الرجل اليسرى ونقل نقل الجيم عليها ثم نقل الجيم على الرجل اليمنى ومثيلها والرجل اليسرى أمام الرجل اليمنى على العقب والذراع اليسرى عالياً أمام الجسم واليد اليمنى مائلاً أمام الجسم عند الحوض .</p> | ١٣ |
| | | | | | <p>دوران الجذع قابلاً إلى اليمين وتحميل ثقل الجسم على الرجل اليسرى ورفع الذراع الأيمن والرجل اليمنى لأعلى وخفض الذراع اليسرى على التوالي للوصول لوضع الوقوف على قدم واحدة (الرجل اليسرى)</p> | ١٤ |

| م | التدريب | رسم التمرين | مناسب جداً | مناسب | مناسب لحد ما | غير مناسب |
|----|---|---|------------|-------|--------------|-----------|
| ١٥ | <p>دوران الجذع قليلاً لليسار التحميل على الرجل اليمنى واليد اليسرى إلى الخلف ثم تحريك الرجل اليمنى على الأرض مع النزول الطبيعي على الرجل اليسرى (انثناء) والرجل اليمنى ومفردة أمام الجسم والجذع للأمام واليد اليمنى موازية للقدم اليمنى واليد اليسرى خلفاً</p> |  | | | | |
| ١٦ | <p>دوران الجذع قليلاً لليسار التحميل على الرجل اليسرى مع رفع اليمنى واليد اليمنى عاليًا واليد اليسرى أسفل جانب الحوض ثم تحريك الرجل اليمنى للخلف للوصول إلى وضع الطعن والذراعين أمام اليد اليسرى تعلق اليد اليمنى ثم تحريك الرجل اليسرى ونقل ثقل الجسم عليها والوصول إلى وضع الطعن على الرجل اليسرى مع دفع اليد اليمنى لليد اليسرى أمام الجسم .</p> |  | | | | |

| غير مناسب | مناسب لحد ما | مناسب | مناسب جداً | رسم التمرين | التمرين | م |
|-----------|--------------|-------|------------|-------------|--|----|
| | | | | | <p>١٧. ودوران الجذع قليلاً لليمين نقل الجسم على الرجل اليسرى والذراع اليمنى جانب الجسم عالياً واليد اليسرى مثنية أمام الصدر والرجل اليمنى مثنية جانب الرجل اليسرى ثم لفست الجذع لليسار ثم مواجهة الجذع للإمام ونقل الجسم على الرجل اليسرى والرجل اليمنى مثنية على مشط الرجل واليد اليسرى مثنية أمام الصدر واليمنى أمام الحوض ثم تحريك الرجل اليمنى جهة اليمين علياً مع فتح اليد أمام الرأس واليد اليسرى أمام الحوض .</p> | ١٧ |
| | | | | | <p>١٨. دوران الجذع قليلاً لليسار نقل الجسم على الرجل اليمنى واليدان متعاقدتان أمام الصدر مع جعل اليد اليسرى أمام اليمنى ثم رفع اليد اليسرى علياً واليدان في وضع أفقى جانبياً .</p> | ١٨ |

| م | التفريغ | رسم التفريغ | مناسب جدا | مناسب | مناسب لحد ما | غير مناسب |
|----|---|-------------|-----------|-------|--------------|-----------|
| ١٩ | <p>دوران الجذع قليلا لليمين التحميل على الرجل اليمنى والرجل اليسرى أمام اليمنى على مشط الرجل والذراع اليمنى أمام الجسم مثلا أسفل اليد اليسرى جانب الجسم عند الحوض مع رفع الرجل اليسرى واليد اليمنى واليسرى على التوالي ثم الوصول إلى وضع الطعن واليد اليسرى أمام اليمنى جانبا .</p> | | | | | |
| ٢٠ | <p>دوران الجذع قليلا لليسار التحميل على الرجل اليسرى وهي مثبته والرجل اليمنى مفرودة (طعن ناحية اليسار) اليد اليسرى جانبا واليمنى أمام الحوض ثم تحريك الرجل اليمنى أمام الحوض ثم تحريك الرجل اليمنى وتوزيع ثقل الجسم على القدمين وتحريك اليد اليسرى مع اليسار إلى اليمين واليد اليمنى على التوالي للوصول إلى وضع اليد اليمنى جانبا أمام الصدر واليسرى أمام الحوض .</p> | | | | | |
| ٢١ | <p>دوران الجذع قليلا لليسار التحميل على الرجل اليمنى الرجل اليسرى أمام على المشط الرجل والذراعان أمام الجسم والكفين مواجهة للصدر ثم تحريك الرجل اليسرى أمام للوصول لوضع الطعن على الرجل اليسرى والذراعان يدفعان للأمام .</p> | | | | | |

| غير مناسب | مناسب لحد ما | مناسب | مناسب جداً | رسم التمرين | التمرين | م |
|-----------|--------------|-------|------------|-------------|--|---|
| | | | | | <p>٢٢ . دوران الجذع قليلاً لليسار ثقل الجسم على الرجل اليسرى ثم تحريك الرجل اليمنى للأمام للوصول إلى وضع الطعن ودفع اليد اليسرى لليد اليمنى وهي على هيئة قبضة .</p> | |
| | | | | | <p>٢٣ . دوران الجذع قليلاً لليمين ثقل الجسم على الرجل اليمنى أمام في وضوح ثنى خفيف ثم تحريك الرجل اليسرى ونقل الثقل عليها ثم رفع الرجل اليمنى واليد اليمنى عالياً واليد اليسرى مثنية في مستوى الكتف أمام الصدر ناحية اليسار .</p> | |
| | | | | | <p>٢٤ . دوران الجذع قليلاً لليمنى التحميل على الرجل اليمنى والذراع اليسرى مثنية عالياً أمام الصدر واليد اليسرى أسفل أمام الحوض ثم تحريك الرجل اليسرى ونقل الجسم عليها واليدان اليمنى أمام الحوض واليسرى جانب الجسم ثم تحريك الرجل اليمنى ونقل الثقل عليها ورفع الرجل اليسرى واليد اليسرى عالياً واليدان في مستوى أفقى جانباً</p> | |

| م | التصويرين | رسم التصويرين | مناسب جدا | مناسب | مناسب لحد ما | غير مناسب |
|----|---|---------------|-----------|-------|--------------|-----------|
| ٢٥ | دوران الجذع قليلا لليسار للتحميل على الرجل اليسرى واليد اليسرى أمام الصدر والكف لأعلى واليد اليمنى مثنية أمام الصدر ثم الرجل اليمنى للداخل ولأعلى وكانها ترسم دائرة أمام الجسم بمشط الرجل والذراعين عاليًا أمام الجسم . | | | | | |
| ٢٦ | دوران الجذع قليلا لليسار للوصول إلى وضع الطعن على الرجل اليسرى واليدين في مستوى أفقي جانباً ثم نقل الجسم على الرجل اليمنى (طلعون جانبي) واليدين متعاقدتان أمام الصدر جانباً ثم تحريك الرجل اليسرى والوصول متعاقدتان ودوران الكفين للداخل ثم خفض بالدين للأمام ثم الوصول إلى الموقف واليدين جانب الجسم (الوصول لوضع البداية) . | | | | | |

ملحوظة : الوضع الأول والثاني والثالث يعد وضع بداية لجميع مجموعات التايجي .