

## DVD Chi Gerk

- 3 Einführung
- 4 Vorübung Ablauf 3 Draufreter
- 5 Alle 4 Seiten
- 6 Vorübung Ablauf 3 flüssig und freier
- 7 Vorübung Ablauf 7 Huen Gerk Folgen Erklärung
- 8 Vorübung Ablauf 7 Huen Gerk Folgen
- 9 Heun Gerk Folgen: Es gibt 8 Startpositionen, die sich ähneln, aber doch etwas anders sind. Diagonaler Beinkontakt links, rechts, jeweils innen oder außen. Gleichseitiger Beinkontakt links, rechts, jeweils innen oder außen.
- 10 Huen Gerk Folgen flüssig
- 11 Erste Sektion Chi Gerk Erklärung
- 12 Erste Sektion Ablauf, es gibt 4 Seiten. Links, rechts, du, ich. Wird aus 4 Blickwinkeln gezeigt.
- 13 Erklärung zur Ersten Sektion
- 14 Erste Sektion flüssig und freier
- 15 Zweite Sektion Chi Gerk Erklärung
- 16 Zweite Sektion Chi Gerk aus 4 Blickwinkeln
- 17 Beinhebel auch schon beim ersten Mal möglich, weitere Erklärungen
- 18 Zweite Sektion flüssig
- 19 Ablauf 4
- 20 Ablauf 4 aus verschiedenen Blickwinkeln
- 21 Details zum Beinhebel und seiner Abwehr
- 22 Ablauf 4 Flüssig
- 23 Ablauf Fünf sechs Kniestösse
- 24 Ablauf Fünf flüssig
- 25 Ablauf Sechs Armstreckhebel und Beinfeger, mit 180 Grad Drehung und Gum Gerk