

Tai chi

Een vechtkunst uit China

Judo en karate zijn bekende vechtsporten. Tai chi is een vechtsport waarbij het niet gaat om slaan en schoppen, maar om balans en evenwicht. Het is een echte vechtkunst.

Dit is Zhang Min, hij komt uit China. Zhang Min doet aan Tai Chi, dat is een Chinese vechtkunst. Maar het gaat niet alleen om vechten bij Tai Chi. Het gaat ook om balans en veerkracht. Veel mensen in China doen aan Tai Chi, ze worden er rustiger en evenwichtiger van. Tai Chi is een vechtkunst, waarbij het de bedoeling is je tegenstander uit balans te brengen. Daarvoor moet je soepel kunnen bewegen. Zhang Min is al heel erg goed in Tai Chi. Hij kent heel veel bewegingen. Met zijn broer traint hij, iedere dag en op de Tai Chi school leert hij van de leraar allerlei nieuwe bewegingen. Zo wordt Zhang Min leniger en kan hij beter bewegen. Door heel veel te oefenen wordt hij iedere dag iets beter in zijn sport. Zo goed, dat hij misschien ooit de beste zal zijn van heel China.