

(Style Yang)

Forme longue 108 mouvements de” Yang Chen Fu “

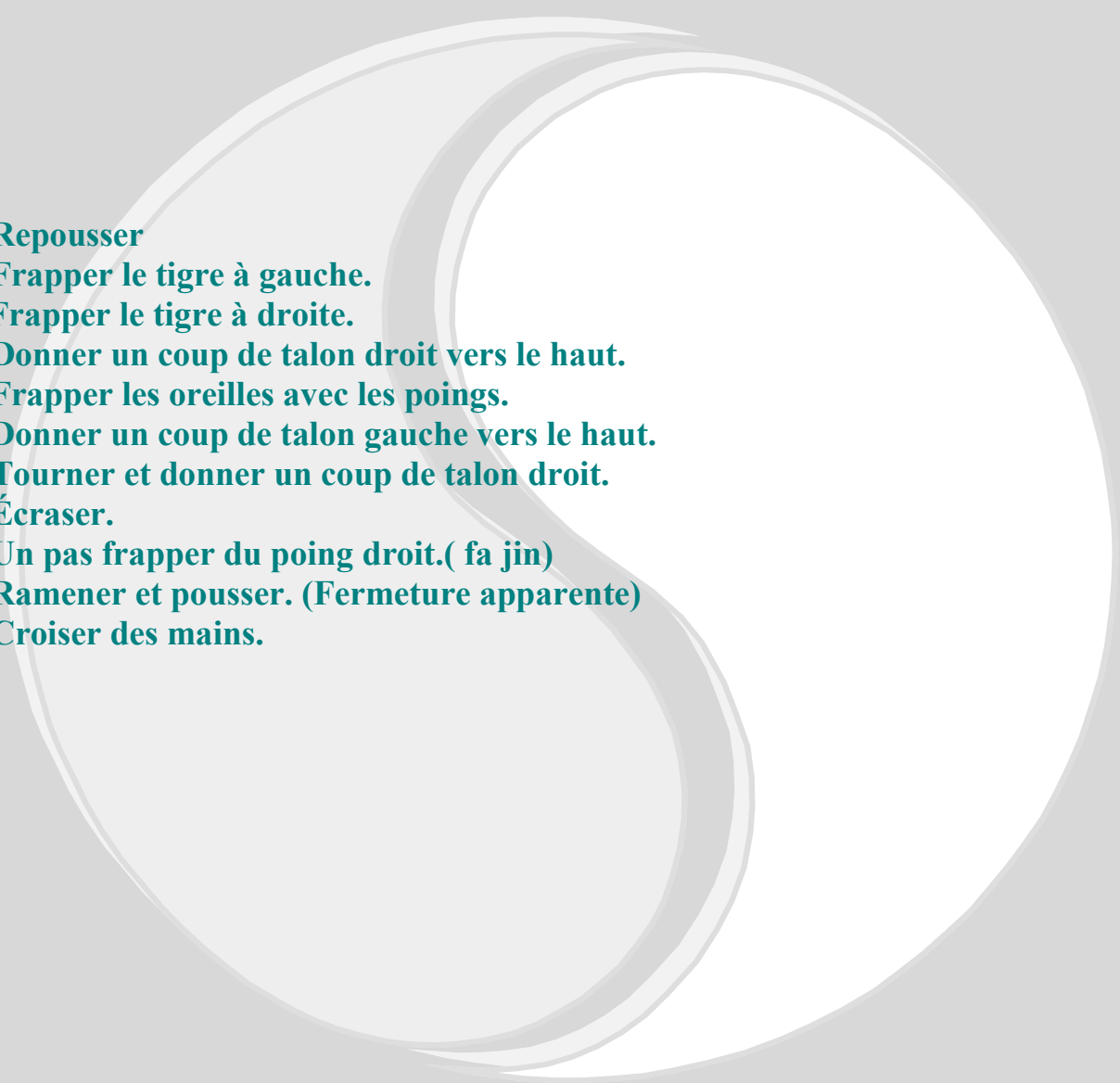
Deuxième partie

L’homme.

Dans cette deuxième séquence l’accent est mis sur l’équilibre (le travail de l’homme: garder son équilibre).

- 22) Serrer le tigre et le ramener à la montagne.
- 23) Parer, tirer en arrière, presser, repousser.
- 24) Le poing sous le coude.
- 25) Reculer et repousser le singe (3 pas).
- 26) Vol en diagonale.
- 27) Élever les mains.
- 28) La grue blanche déploie ses ailes.
- 29) Brosse le genou à gauche.
- 30) L’aiguille au fond de la mer. (le harpon traverse les flots).
- 31) Déployer l’éventail.
- 32) Se retourner et frapper du poing.
- 33) Avancer d’un pas croisé, parer et frapper du poing.
- 34) Parer, tirer en arrière, presser, repousser.
- 35) Simple fouet.
- 36) Agiter les mains comme des nuages et simple fouet.
- 37) Flatter l’encolure du cheval sauvage.
- 38) Séparer le pied droit.
- 39) Séparer le pied gauche.
- 40) Se retourner et donner un coup de talon.
- 41) Brosse le genou gauche.
- 42) Brosse le genou à droite.
- 43) Avancer d’un pas et frapper du poing vers le bas.
- 44) Se retourner et frapper du poing.
- 45) Avancer d’un pas croisé, parer et frapper du poing.
- 46) Donner un coup de talon droit vers le haut.

L'Homme (suite)

- 
- 47) Repousser
 - 48) Frapper le tigre à gauche.
 - 49) Frapper le tigre à droite.
 - 50) Donner un coup de talon droit vers le haut.
 - 51) Frapper les oreilles avec les poings.
 - 52) Donner un coup de talon gauche vers le haut.
 - 53) Tourner et donner un coup de talon droit.
 - 54) Écraser.
 - 55) Un pas frapper du poing droit.(fa jin)
 - 56) Ramener et pousser. (Fermeture apparente)
 - 57) Croiser des mains.