

## **Le grand enchainement de la forme Yang (108 mouvements)**

### 1ere partie : LA TERRE (21 mouvements)

Salut

- 1/ Préparation
- 2/ Ouverture
- 3/ Saisir la queue de l'oiseau et parer à gauche
- 4/ Double parer à droite (offrir un bouquet de fleur) ) PENG
- 5/ Tirer (LU)
- 6/ Presser (du poignet droit) CHI
- 7/ Appuyer et repousser AN
- 8/ Le simple fouet
- 9/ Elever les mains au nord
- 10/ La grue blanche déploie ses ailes
- 11/ Brosser du genou gauche
- 12/ Jouer du pipa
- 13/ Brosser du genou gauche
- 14/ Brosser du genou droit
- 15/ Brosser du genou gauche
- 16/ Jouer du pipa
- 17/ Brosser du genou gauche
- 18/ Former le poing, rengainer le sabre, coup de poing circulaire
- 19/ Un pas coup de poing direct
- 20/ Repousser
- 21/ Fermeture apparente, Salut ou croiser les bras si enchainement de 2eme partie l'homme

## **Le grand enchainement de la forme Yang (108 mouvements)**

### 1ere partie : LA TERRE (21 mouvements)

Salut

- 1/ Préparation
- 2/ Ouverture
- 3/ Saisir la queue de l'oiseau et parer à gauche
- 4/ Double parer à droite (offrir un bouquet de fleur) ) PENG
- 5/ Tirer (LU)
- 6/ Presser (du poignet droit) CHI
- 7/ Appuyer et repousser AN
- 8/ Le simple fouet
- 9/ Elever les mains au nord
- 10/ La grue blanche déploie ses ailes
- 11/ Brosser du genou gauche
- 12/ Jouer du pipa
- 13/ Brosser du genou gauche
- 14/ Brosser du genou droit
- 15/ Brosser du genou gauche
- 16/ Jouer du pipa
- 17/ Brosser du genou gauche
- 18/ Former le poing, rengainer le sabre, coup de poing circulaire
- 19/ Un pas coup de poing direct
- 20/ Repousser
- 21/ Fermeture apparente, Salut ou croiser les bras si enchainement de 2eme partie l'homme