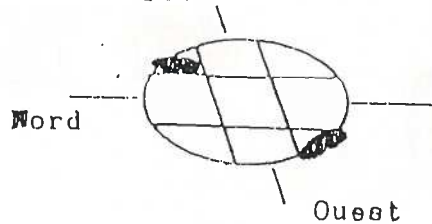


L'ensemble des mouvements est le plus souvent montré à partir de deux orientations, dont l'orientation nord.

La forme se débute face au nord et jambes droites. Les ouvertures et les positions sont marquées au sol comme suit

Est

\* espace :



\* position du bassin :



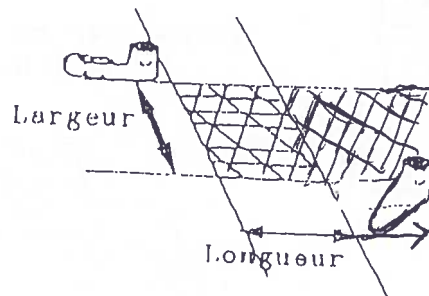
\* mouvement général :



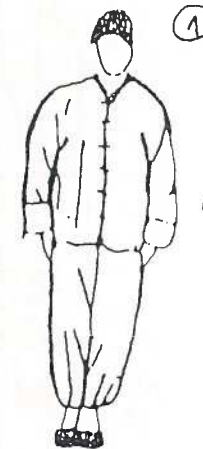
\* Inn Yang :



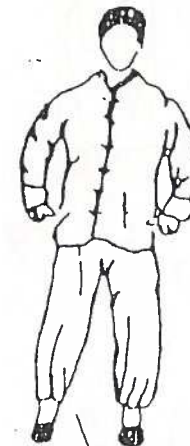
\* Largeur et longueur :



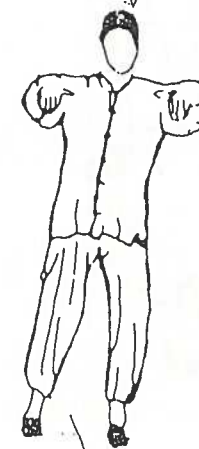
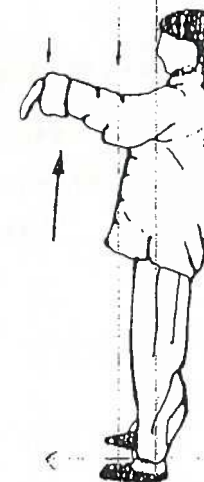
\* Position de départ  
Face au Nord



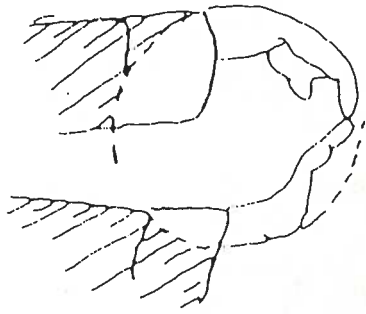
\* Ouverture (largeur)



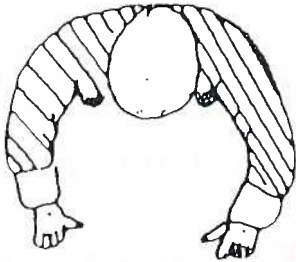
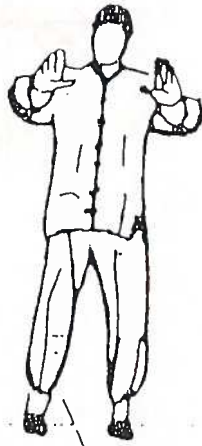
\* Soulever  
niveau épaules



Coudes bien ouverts

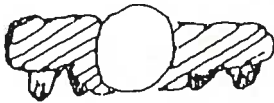
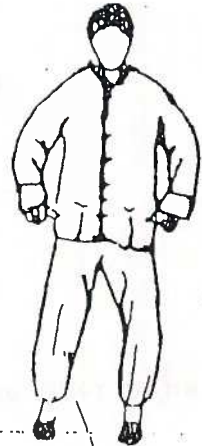


Pouces horizontaux  
Doigts vers le bas en montant  
vers le haut en descendant.



\* Abaisser

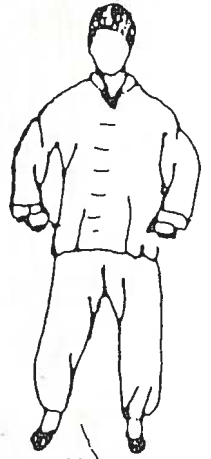
Coudes et bras "circulaires"



les doigts regardent vers l'avant  
les coudes ne dépassent pas le plan  
du dos

\* parade haute  
dans l'angle

A partir de maintenant, les  
jambes sont toujours pliées  
dans la première partie.



Jusqu'à ce mouvement,  
le poids était également réparti  
entre les deux jambes  
les jambes étaient droites



\* enrouler les bras  
en montant



Poids à droite  
\* ouverture à droite



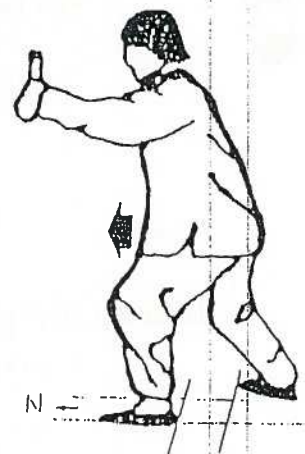
\* Inversion des mains



remettre le bassin  
face au nord  
sans poids à gauche  
\* pas au nord



bassin vers l'angle  
la main gauche vient  
sous la droite, coudé ouvert.



\* parade

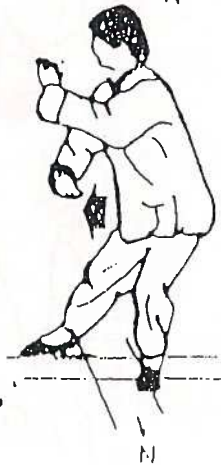


Amener la main droite  
devant le genou gauche



tout le poids passe sur la jambe  
gauche, inversion des mains

\* pivot vers l'est, sans poids  
sur la jambe droite, l'avant  
pied servant de repère à droite  
bassin de face

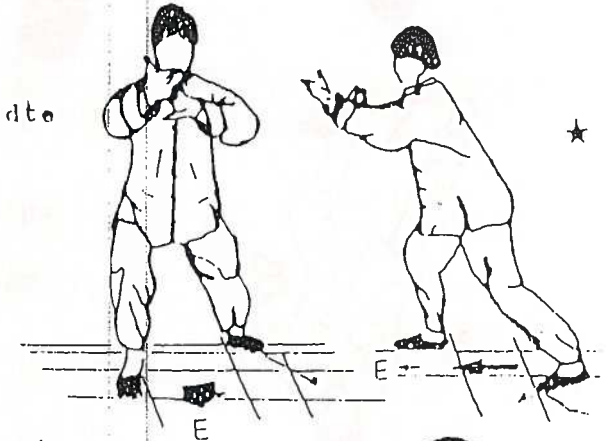


surveiller surtout le genou gauche

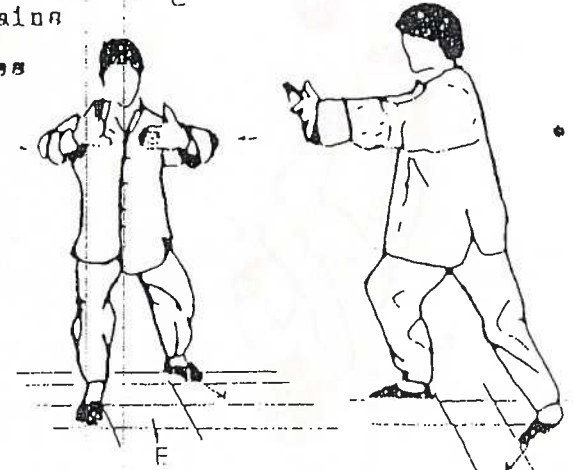
\* Pas à l'est  
veiller à la largeur



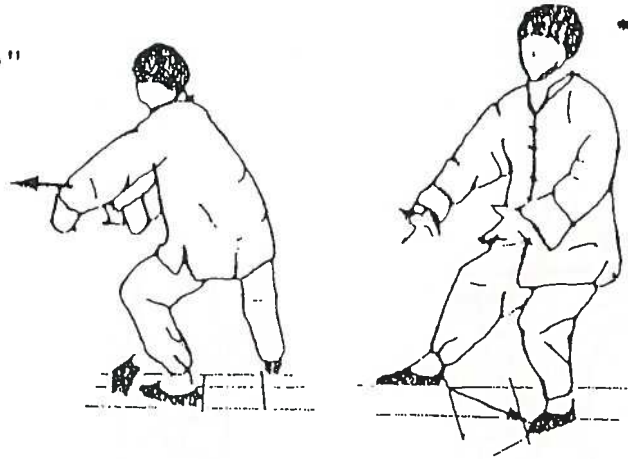
\* Double parade  
Poids 70% avt dte



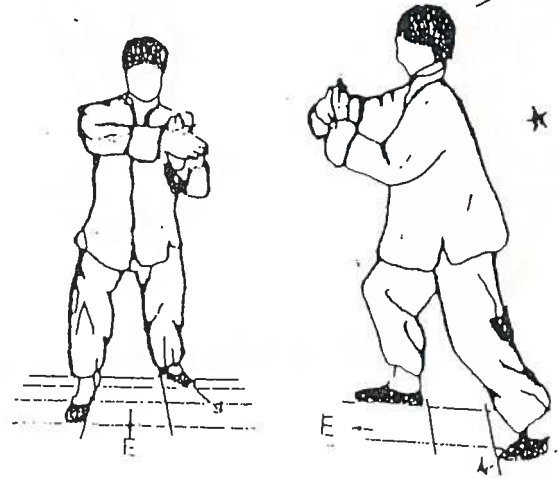
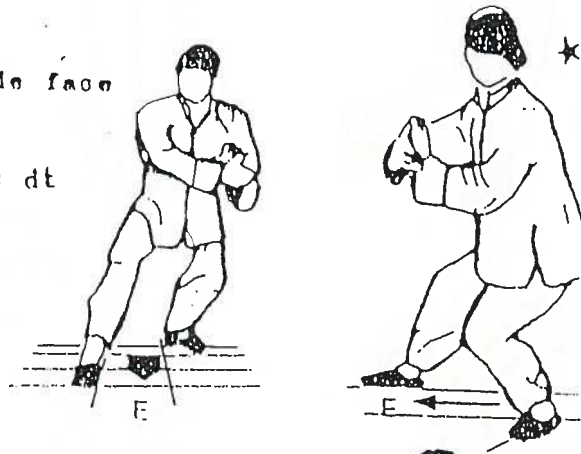
\* Inversion des mains  
ouvrir les coudes



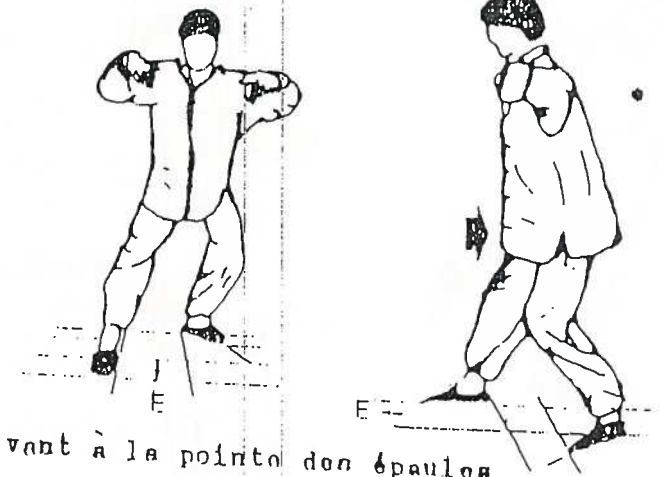
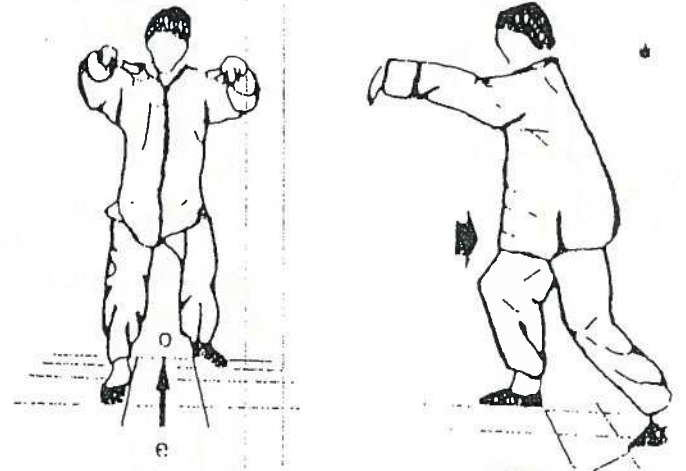
\* "tirer en arrière"



remettre le bassin de face  
inverser les mains  
pousser l'avant bras dt

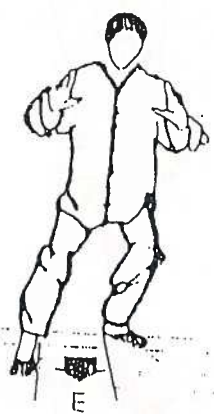


\* relacher vers l'arrière  
les mains "vides" mais  
les pouces sont tenus horizontaux

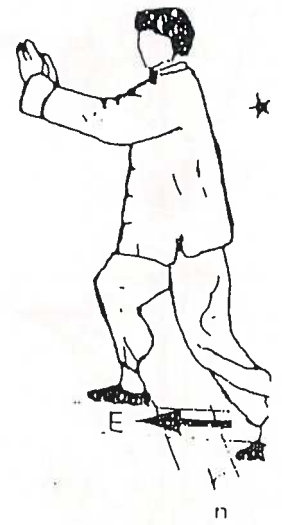


\* retrait  
pouces arrivant à la pointe des épaules

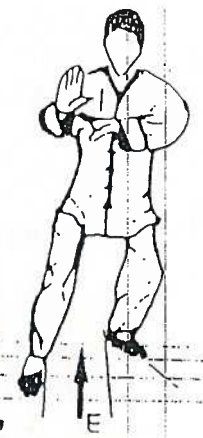
\* Inversion des mains  
les mains se mettent en position de poussée



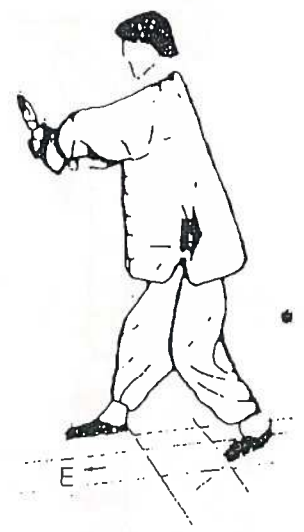
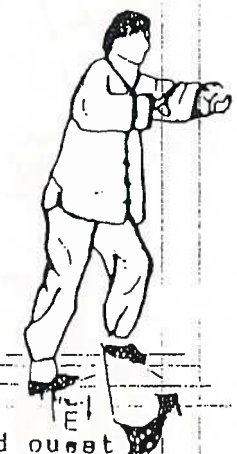
\* pousser vers l'est  
coudes en "fermeture"  
pousser loin devant



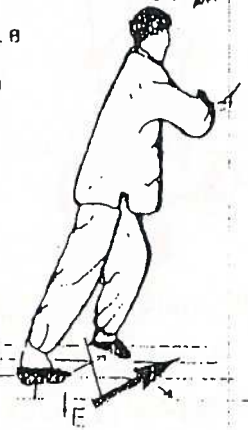
\* en arrière  
enrouler la main g.



\* pivot poids à gauche

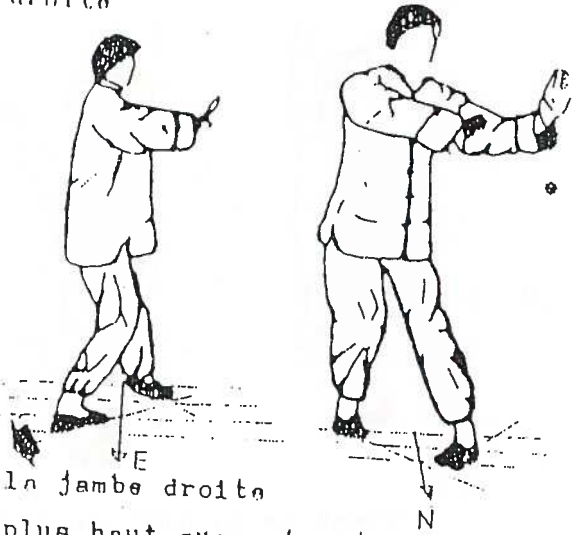


\* pousser l'angle nord ouest  
bassin face angle  
mains dans l'axe

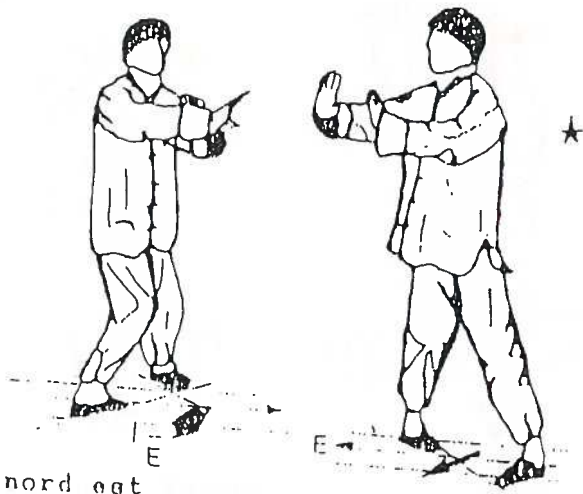


bien ramener le pied droit

\* en arrière, face au nord ouest  
 enrouler la main droite

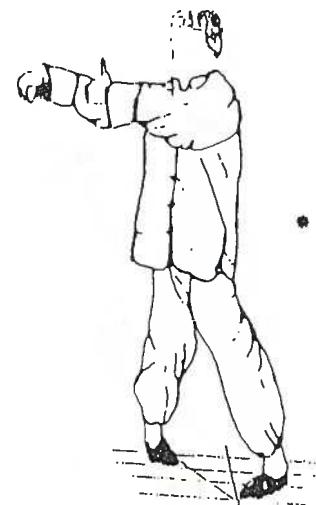


\* pivot, poids sur la jambe droite  
 coude légèrement plus haut que poignet

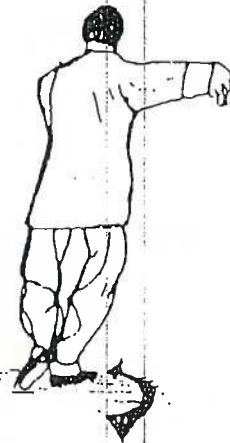


\* pousser  
 bassin face au nord est  
 les deux mains face à l'axe

\* Formation du fouet  
 étirement du poignet  
 vers l'angle



\* Grand pivot jusqu'à  
 amener le bassin face à l'ouest

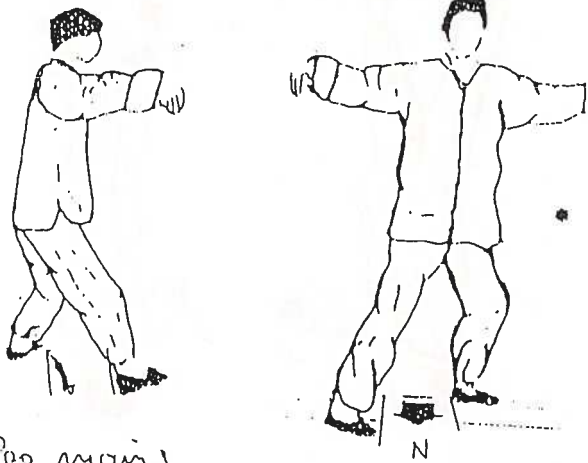


\* PAS vers l'ouest

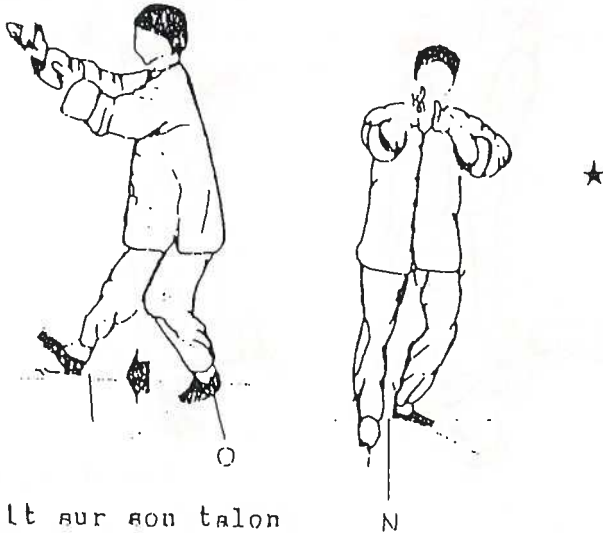


\* pousser au centre, fouet au nord-est

\* Pivot au nord, fouet relâché, poids sur la jambe gauche



\* ~~LEVATION~~ LEVER des mains  
bassin face au nord, poids 100% arrière  
mains regardant en haut et en avant



pied droit sur son talon  
pan de largeur

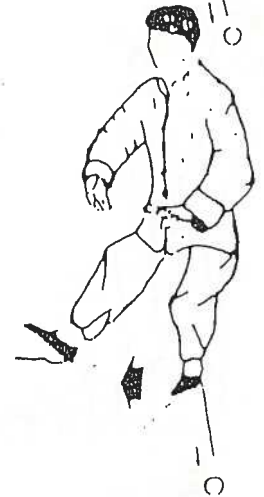
\* Inversion des mains



\* Tirer vers le bas  
bassin 45°  
tout le poids reste  
sur la jambe gauche  
sans emporter le genou droit

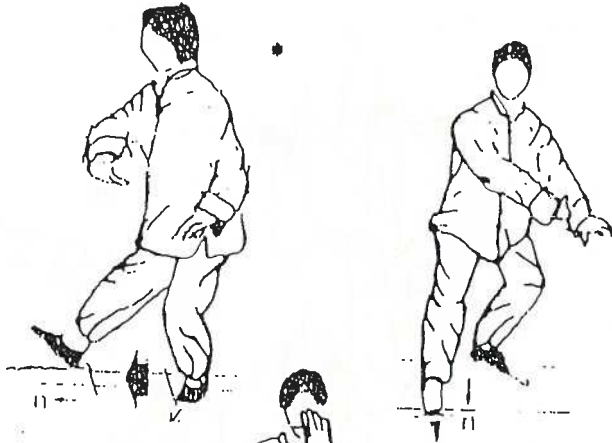


\* réinversion des mains





\* Main au coude  
bassin face nord

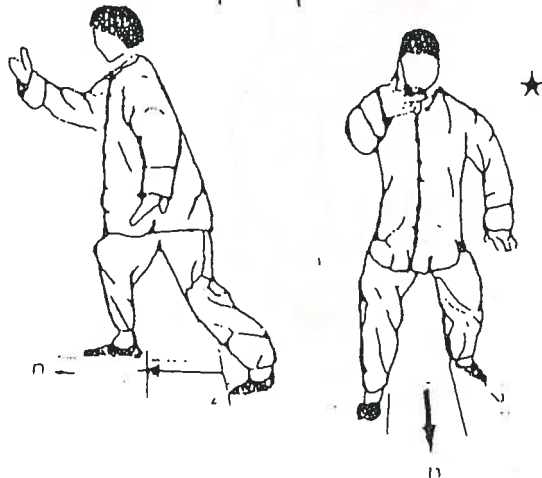


pas (largeur)

\* pousser  
avec le coude

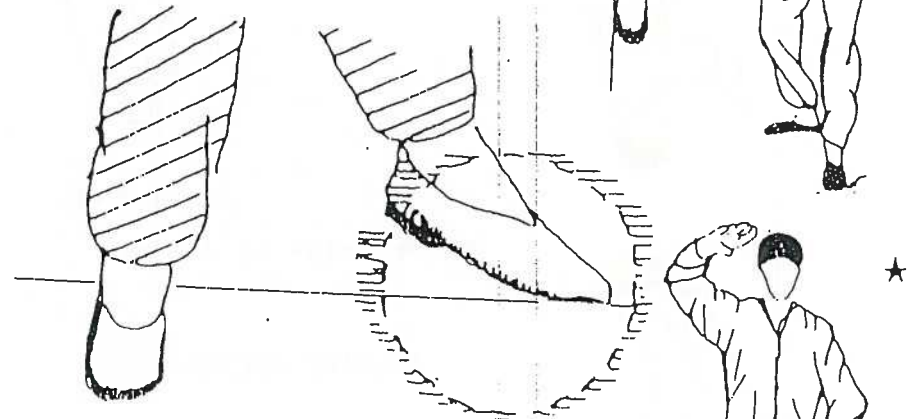
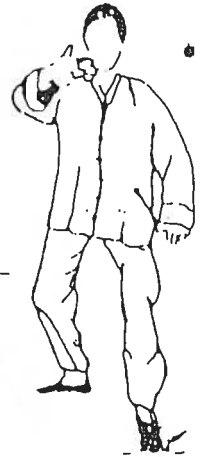


\* parade



\* pivot face à l'ouest  
main niveau épaule

Fermeture du côté gauche  
(pas de largeur)

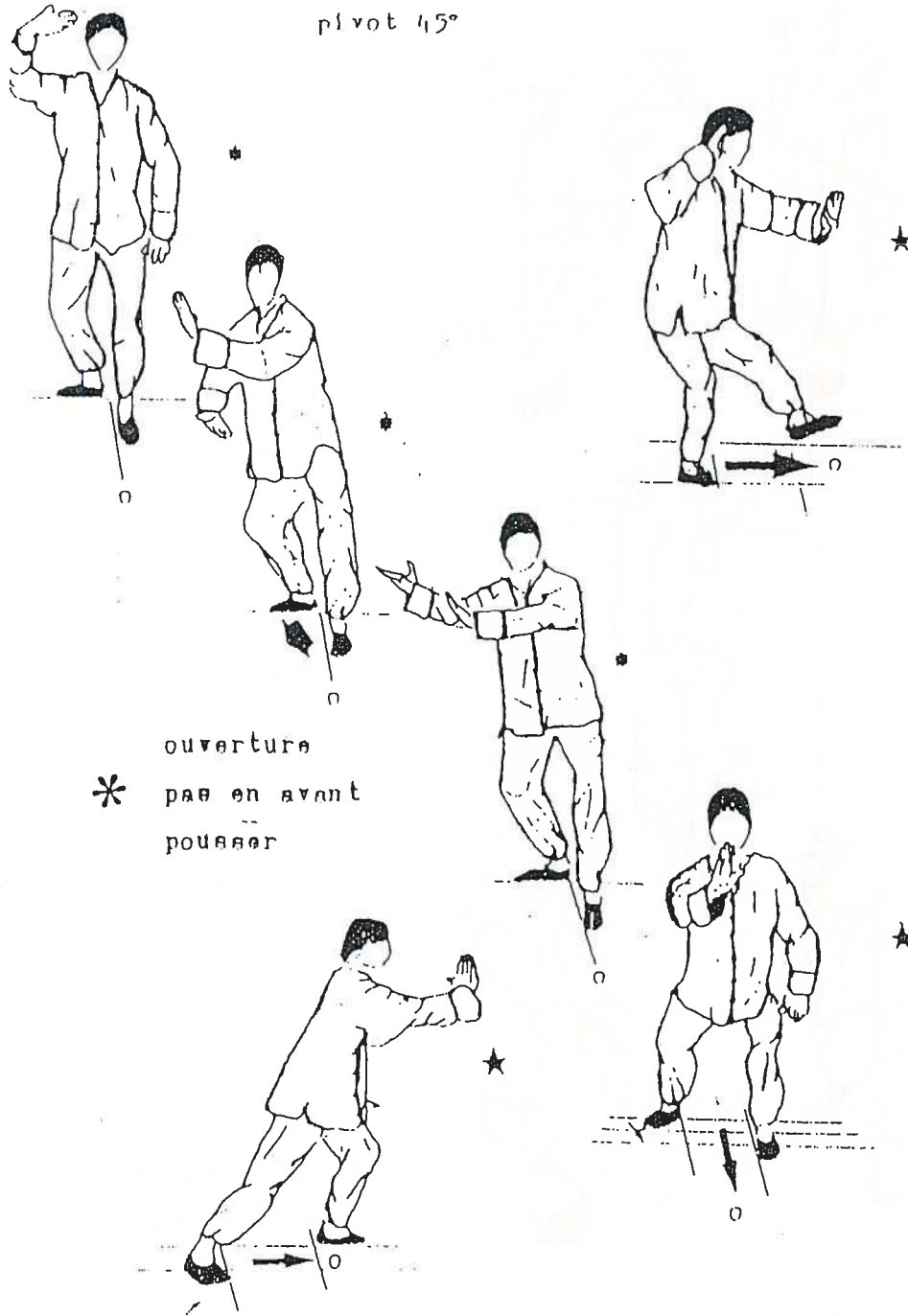


Déroulement de la main droite

\* GRUE

\* Inversion de la main droite

pivot 45°



ouverture

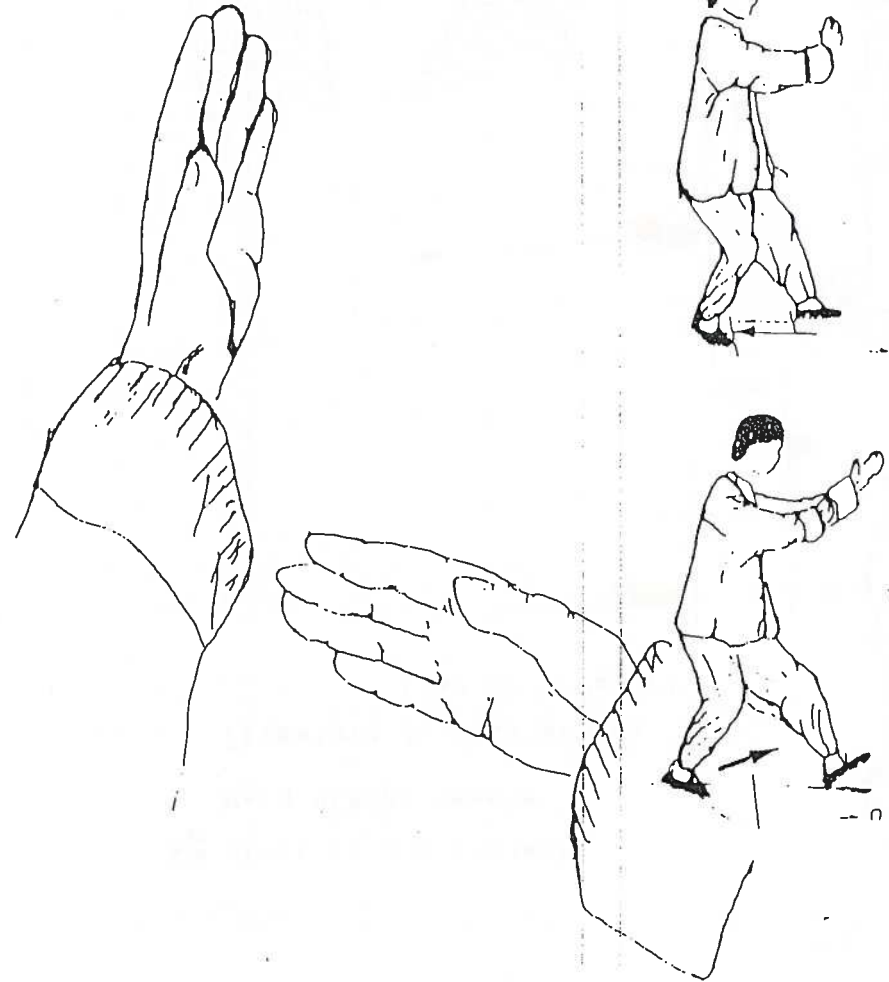
\* pas en avant  
--  
pousser

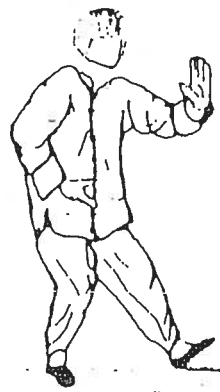
\* Demi pas

en arrière, écarter

fermer le côté gauche

\* guitare





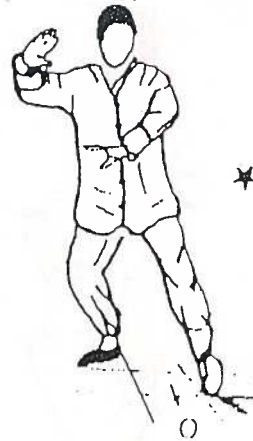
\* ouverture 45°



pas ,



\* pousser



Pas en avant

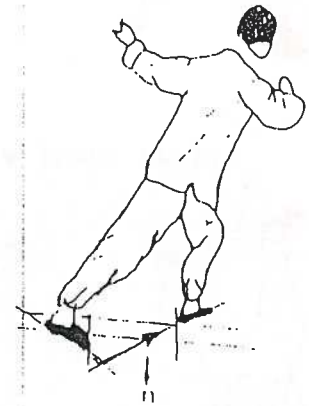
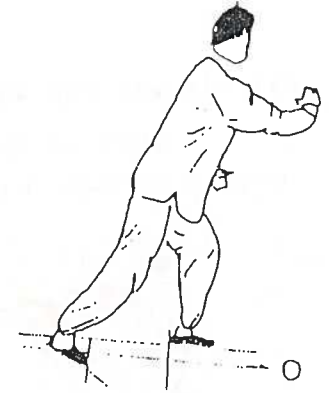
pivot à gauche  
bassin sud ouest



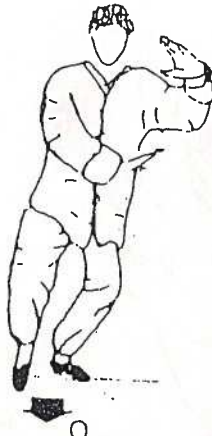
\* ouverture



la tête regarde toujours à l'ouest



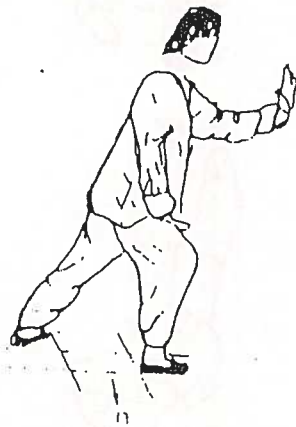
équilibre au centre  
main à l'oreille



\* pas en avant



\* brosser le genou droit



pousser au centre

\* Ouverture avec pivot 45° à droite

12

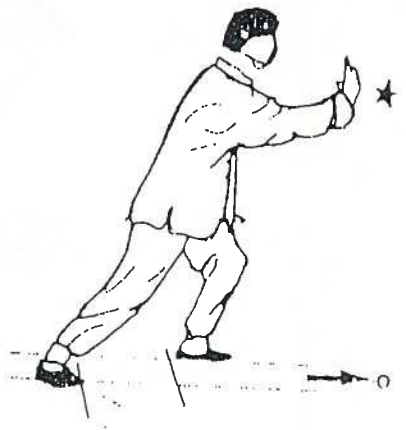
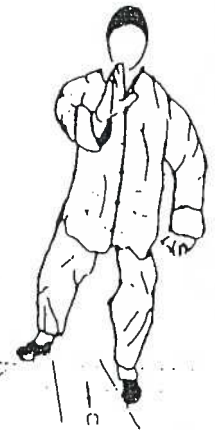


tout le poids passe sur la jambe droite



surveiller : bassin, épaules main dans le même plan  
main droite regarde en haut  
pas plus haute que les épaules  
main gauche axée

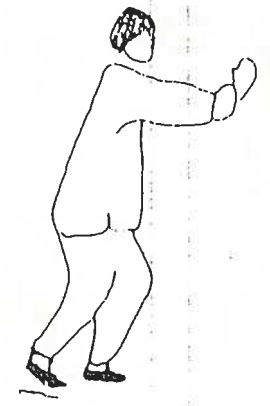
pas en avant (largeur et longueur)  
d'abord talon puis progressivement poids  
\* brosser (geste d'écarter) le genou gauche



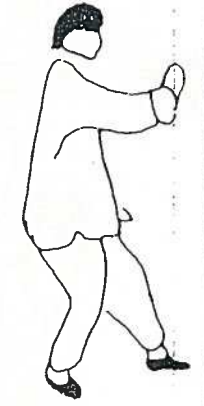
\* pousser avec la main droite  
centrée et à 45°  
main gauche comme pied gauche

répétition:

\* demi pas



\* retrait



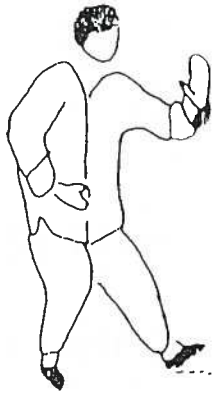
WEST

\* guitare



Répétition:

basin 45° dte

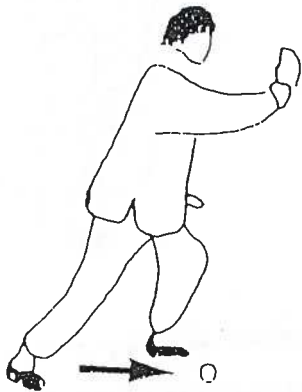


\* ouverture du bras droit vers le nord est



\* pas en avant

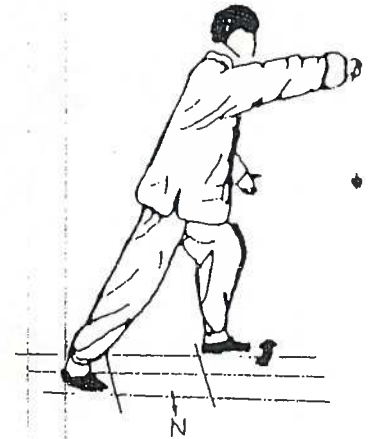
\* brosser le genou gauche (écarter avec la main g)



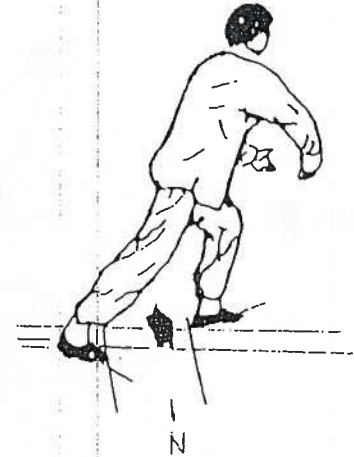
\* pousser



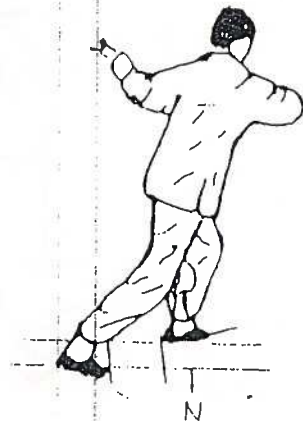
\* former le poing



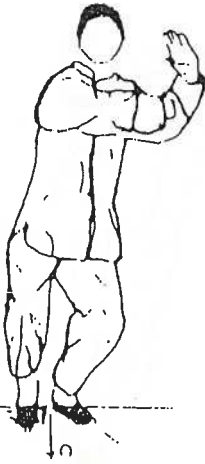
aller vers le côté



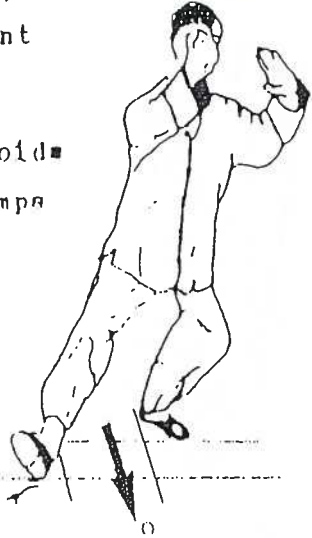
ouvrir et lever le coude



Ventr, coude dans  
l'axe, bassin  
de face



\* Coup de poing  
dans l'axe,  
niveau front



pas sans poids  
en même temps



\* "armer" le poing sur le côté

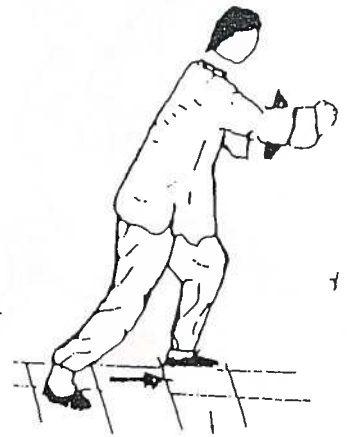
\* Position Inn Intermediaire  
avec légère "fermeture"  
du "pousser" de la main gauche



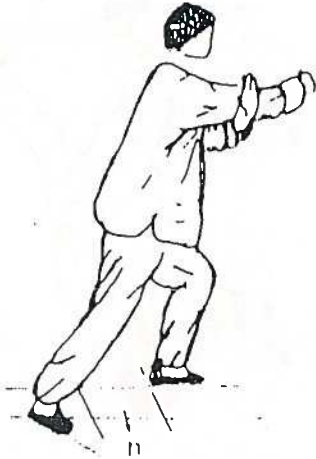
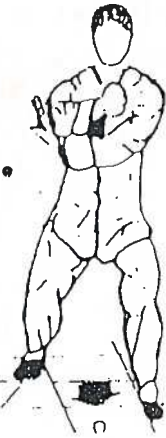
\* Pas en avant



\* coup de poing  
dans l'axe, niveau "xyphoide"



\* main sous le coude



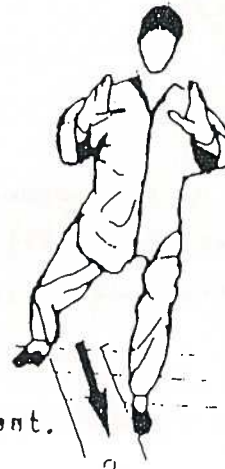
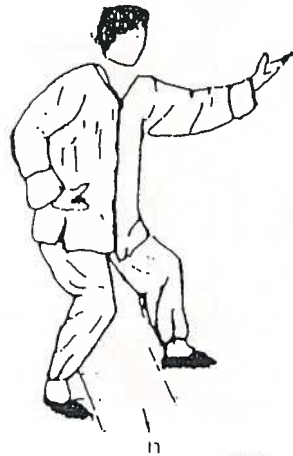
\* Ouverture 45° (nord est main)  
bassin nord ouest

\* Inversion



\* retour en arrière  
et de face (ouest)

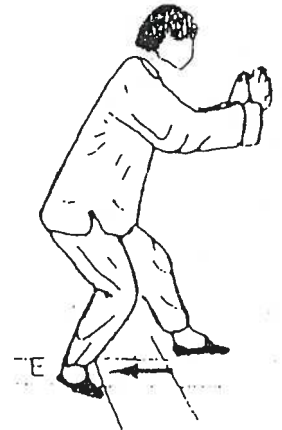
\* séparer les mains  
poids vers l'arrière  
bassin 45°



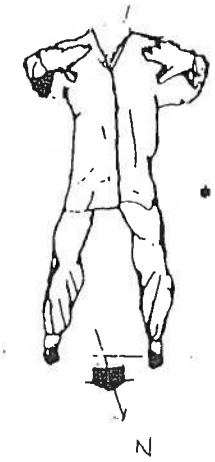
\* pousser à l'ouest.



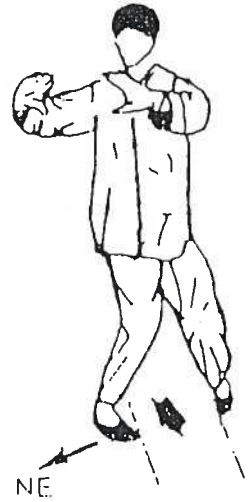
\* en arriere



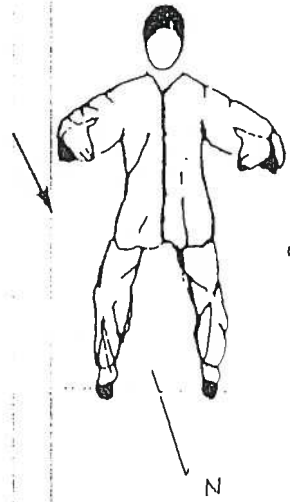
\* Abaisser progressivement en enroulant les mains



\* pivot nord est



Les genoux, en pliant, restent bien au dessus des pieds, dans la même direction que les orteils  
Face au Nord.



\* en arriere

