

PAGES DESSIN : MODE D'EMPLOI

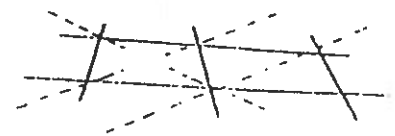
ORIENTATION:

* la colonne de droite représente un exécutant vu par un observateur situé au nord

* la colonne de gauche peut varier en fonction des nécessités, parfois sur la même page

ESPACE:

Les lignes au sol représentent longueur et largeur. Un carré a donc environ un pied de long. En plein, les lignes N/S et E/O. En discontinu, les diagonales.



TEMPS:

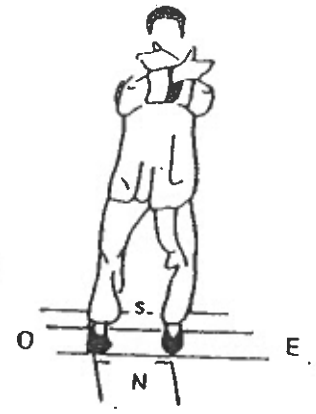
Les symboles ★ pour Les temps YANG
● pour Les temps YIN
qui indiquent le rythme.

Les répétitions n' étant pas toutes décrites:

* il y a cinq marches en arrière
marche du singe

* il y a quatre marches sur le côté complètes
marche "comme les nuages"

* Fermeture apparente
• face au nord



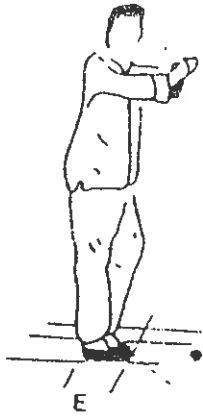
* poids à droite
• inversion de la main droite



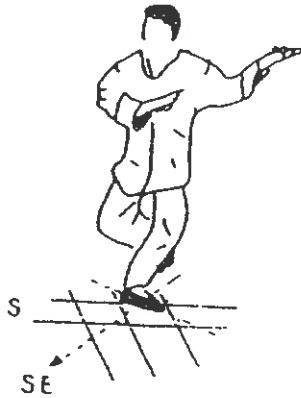
• pivot bassin et pied gauche
vers le nord est



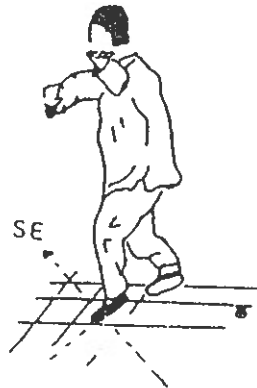
• mains séparées, dans l'axe



poids sur la jambe gauche
 * ouverture du bras droit arrière (N.O.)



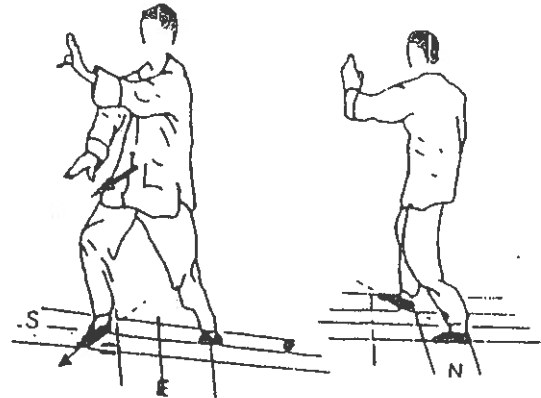
* pivot sud-est



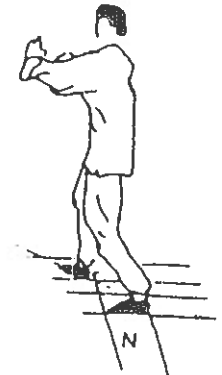
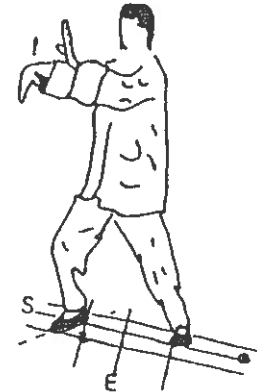
* pas vers le sud est



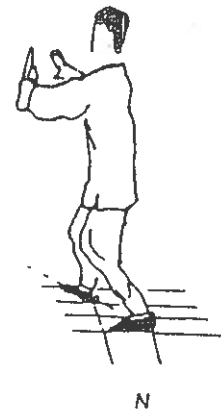
* poussée bassin face à l'angle sud est

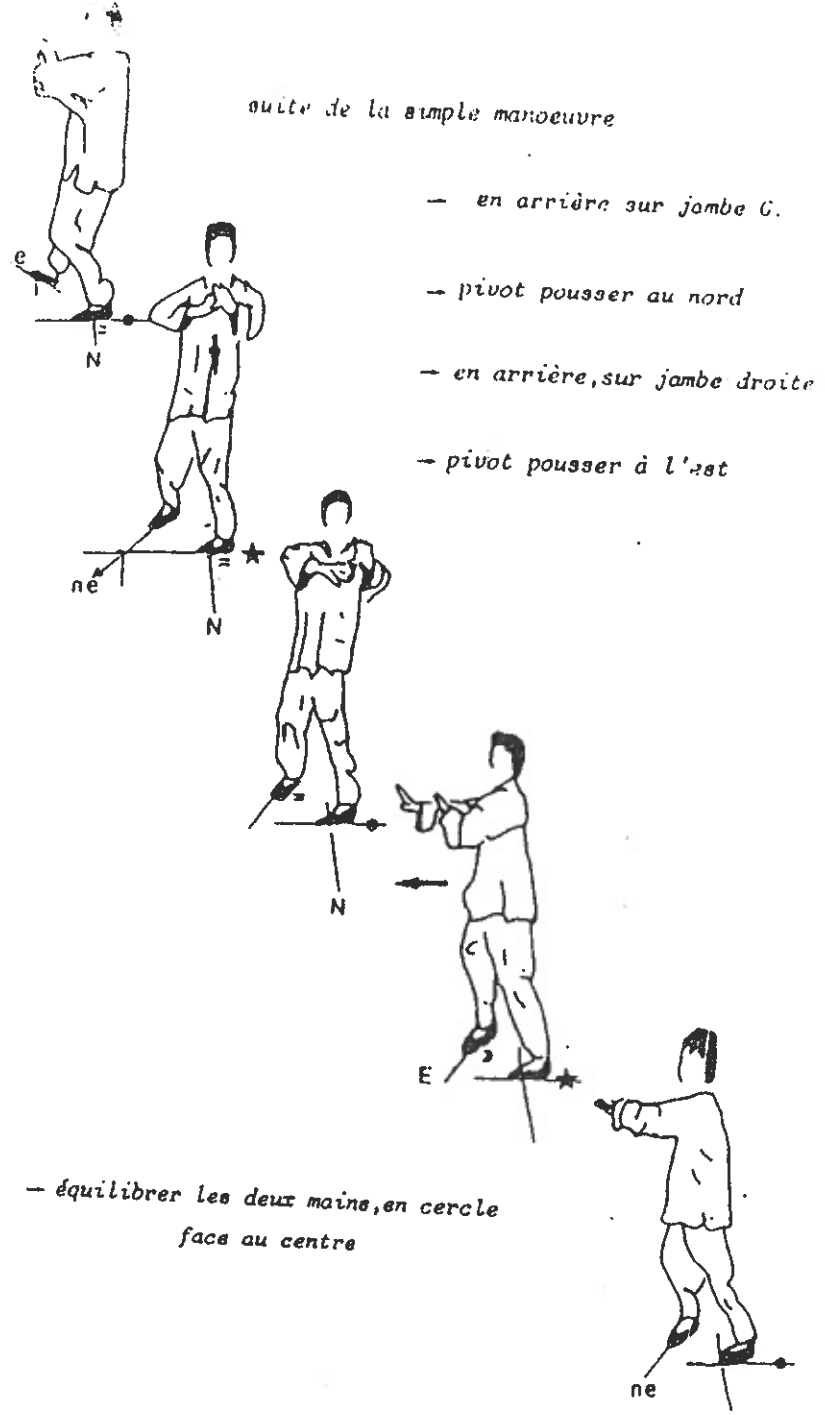
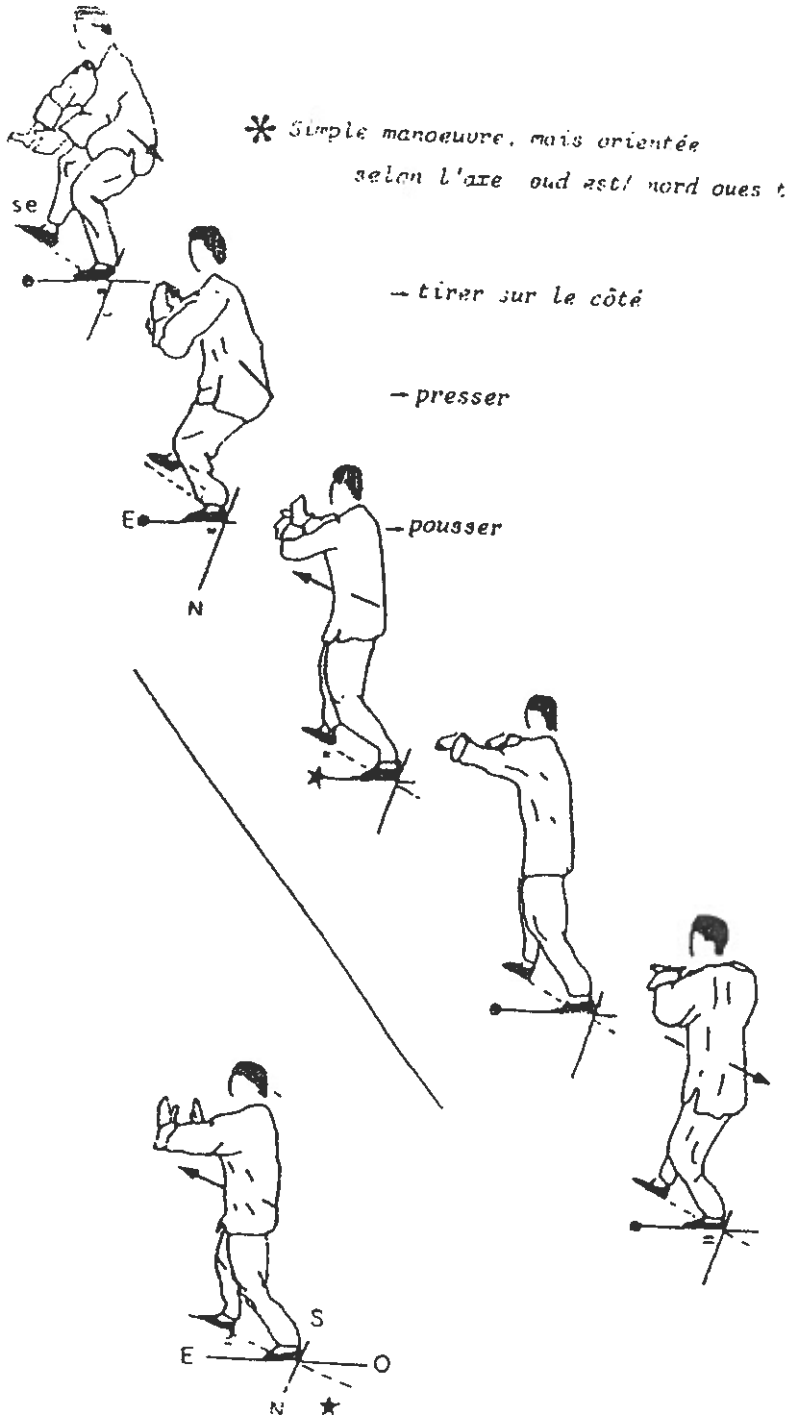


* Lever la main droite



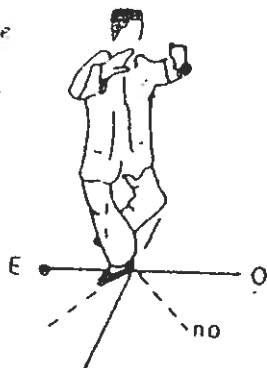
* Inverser les mains





* pivot sur la jambe droite

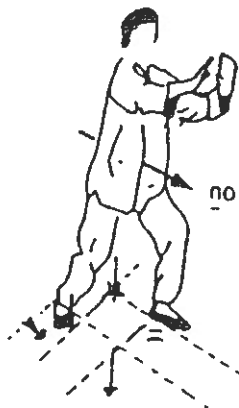
faire face au nord ouest



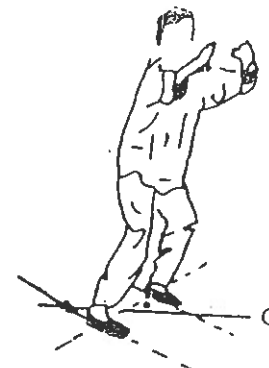
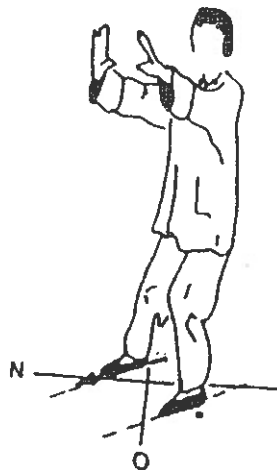
* pas direction nord ouest



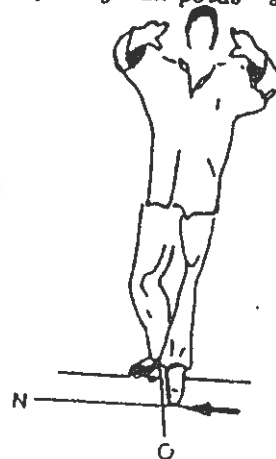
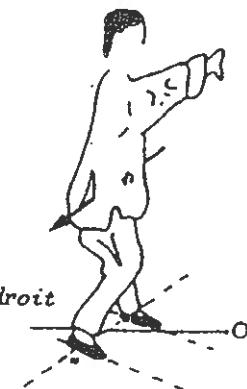
* pousser, bassin face nord ouest.



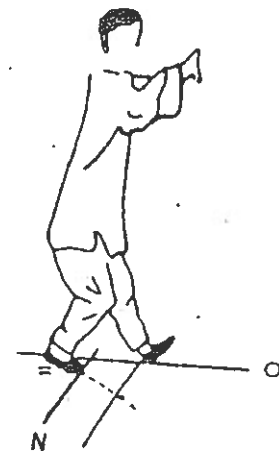
parallèle au gauche



bassin face à l'ouest
- passage du poids sur le droit



- ramener le pied gauche dans l'alignement ouest



• ramener la main gauche

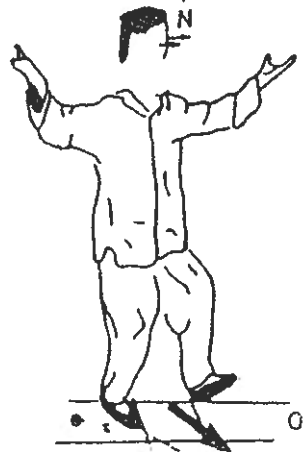
* poing sous le coude



• pivot bassin
nord ouest



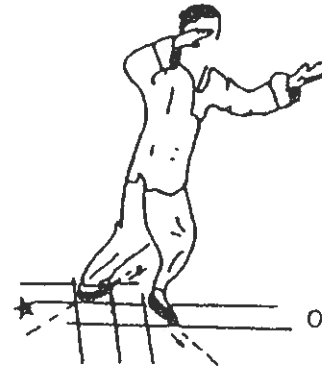
• ouverture



• pas en arrière
pied à 45°
talon premier



• pousser
ramener : bassin
. pied



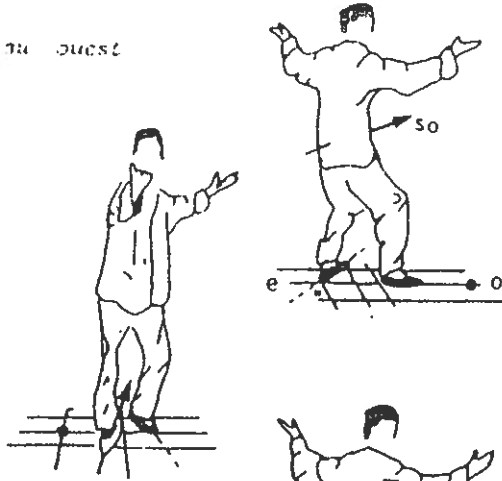
fin, de face
main centrée.
poids arrière.



• ouverture, bassin au bust

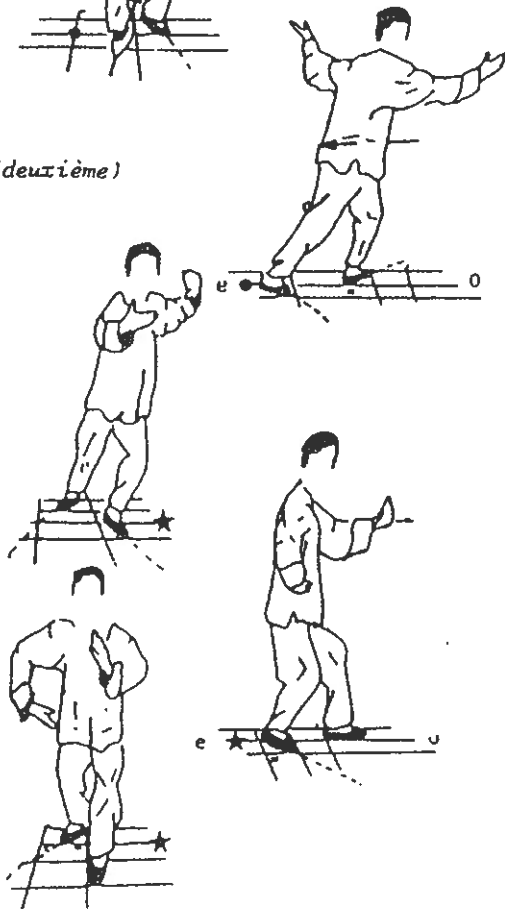
passer le pied droit,
dans l'alignement

2



• pas en arrière (deuxième)

• pousser



• ouverture

• pas en arrière

3^e pas

• ouverture

• poussée

• pas en arrière

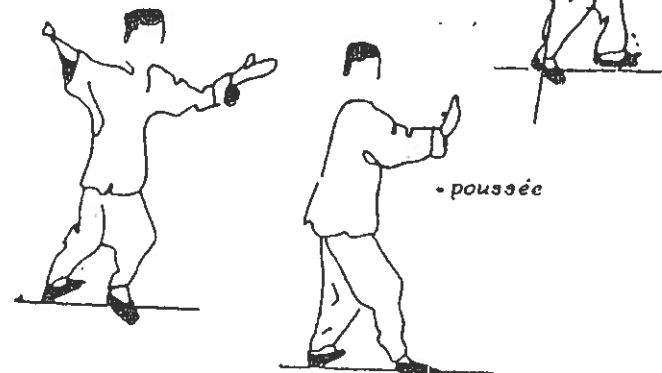
• poussée

4^e pas

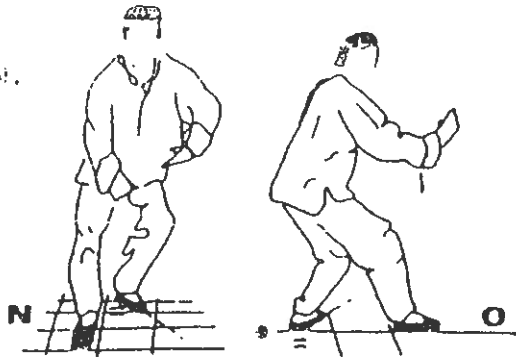
dernier pas
arrière

• poussée

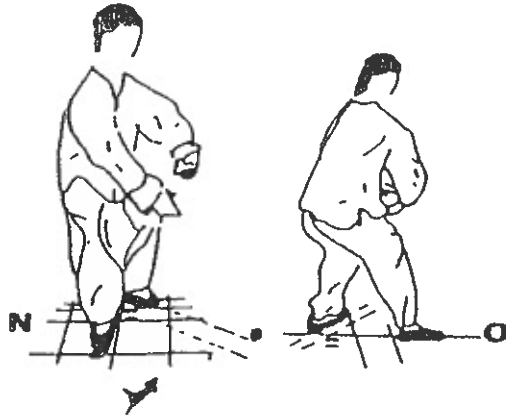
5^e pas



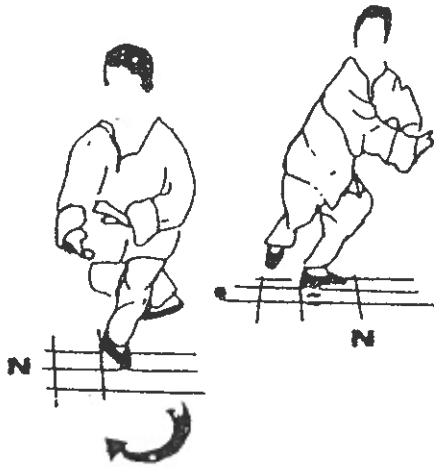
• abaisser main et bras.



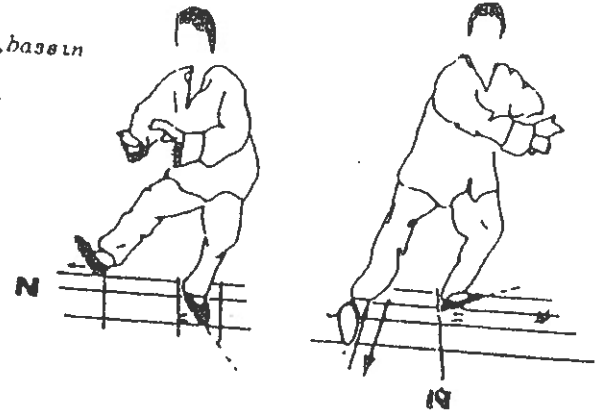
* inversion des mains
pivot 45° gauche



• grand pivot 135°
sur jambe gauche

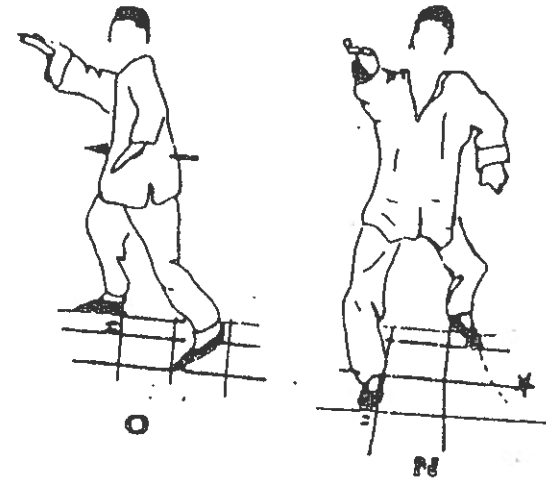


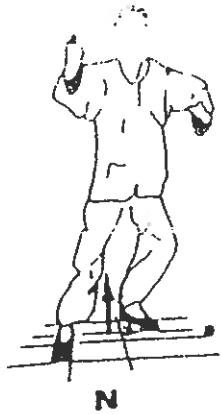
• pas vers le nord, bassin
de face



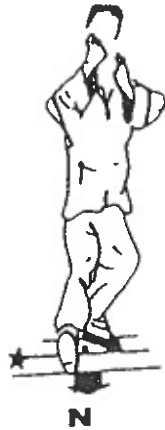
* vol diagonal

• main devant épaule
niveau yeux

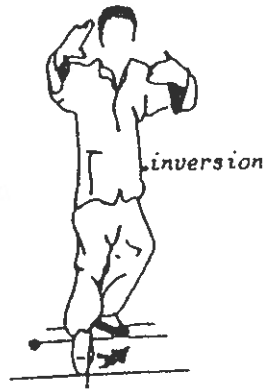




• ramener le pied droit



* lever les mains



* tirer sur le côté



bassin à 45°



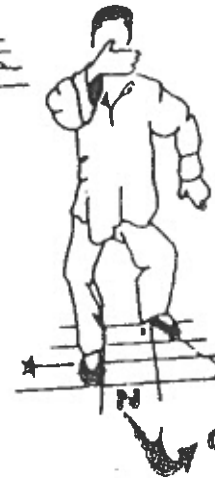
• inversion
bassin nord



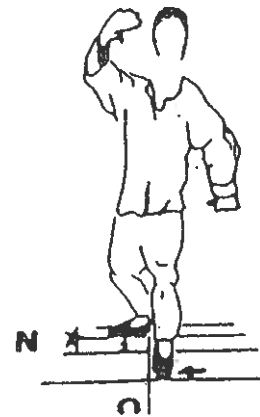
• pas au nord, coude premier



• coup de coude
pouce gauche sur coude.



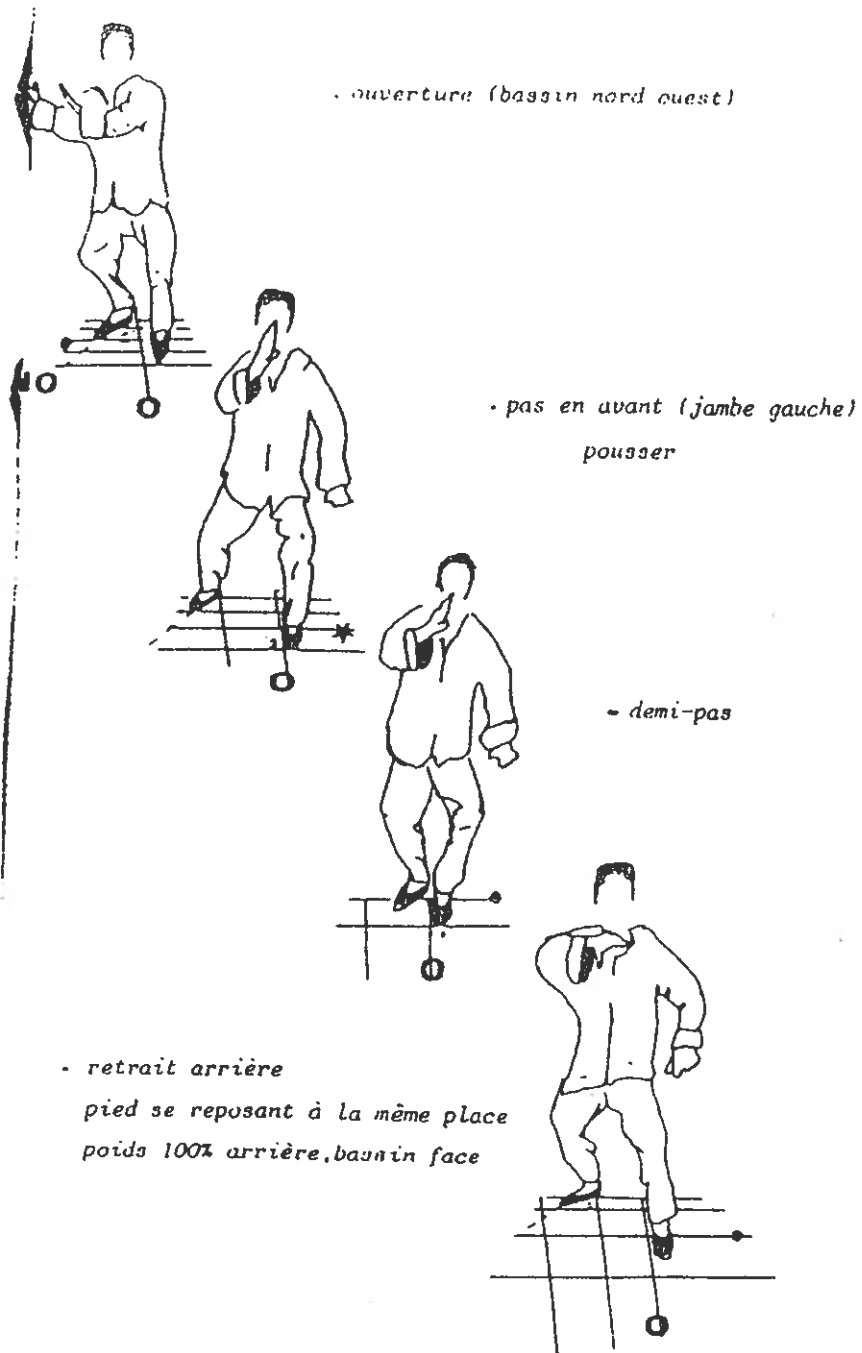
- simple
parade, nord



* grue.

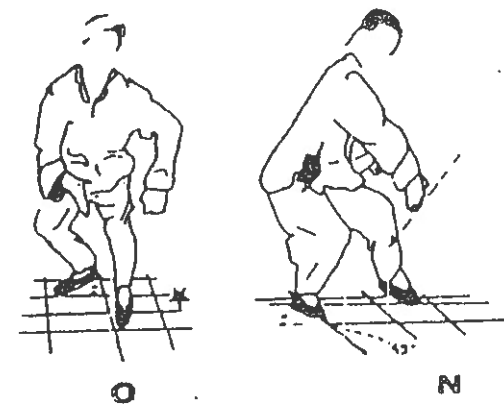
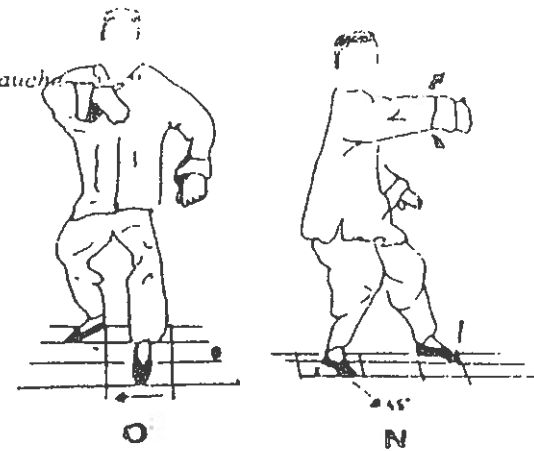


• pivot
ouest



• ramener le pied gauche

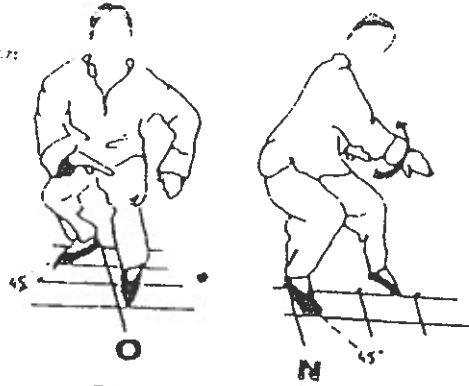
• inverser la main



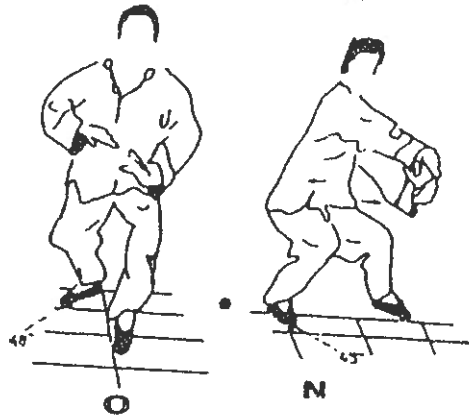
* aiguille dans la mer

- main droite pointant vers l. tibia
- pied gauche reposant sur la pointe
- poids sur la jambe droite

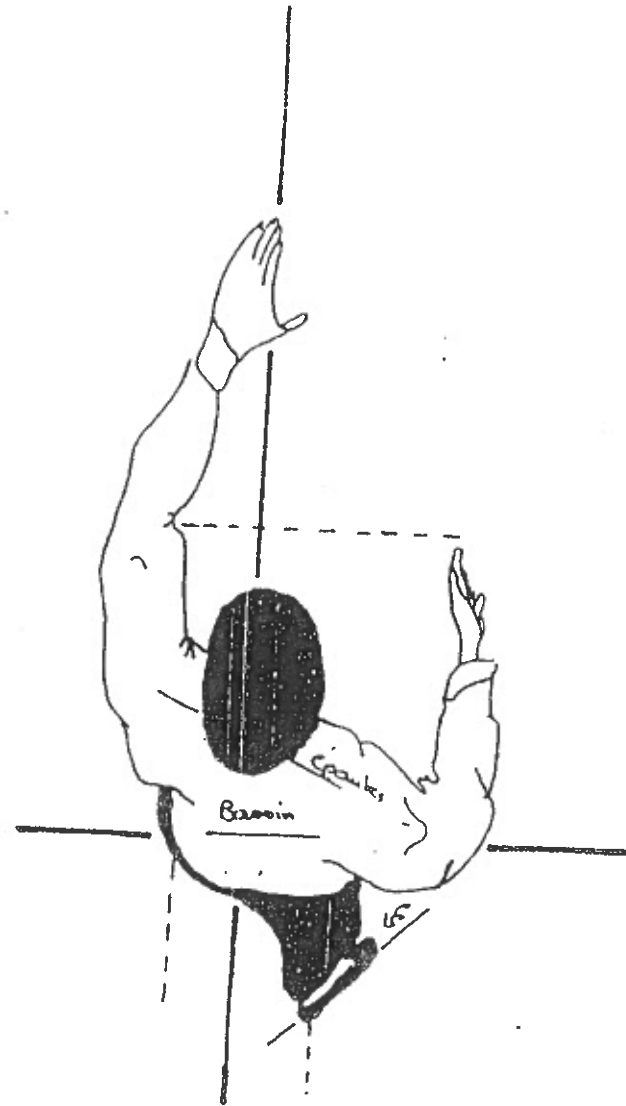
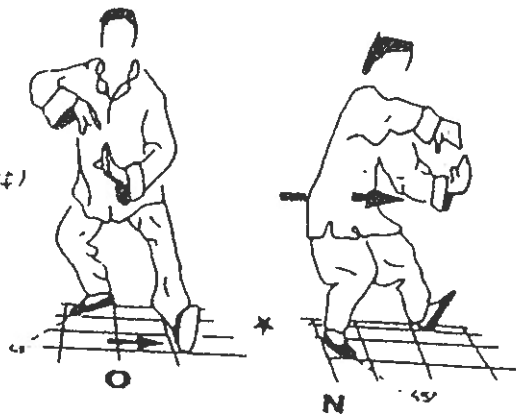
- inversion de la main droite,
- poids arrière

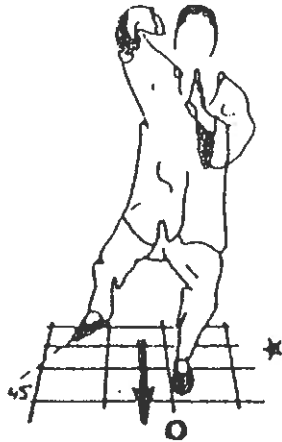


- amener la gauche au centre
- poids arrière

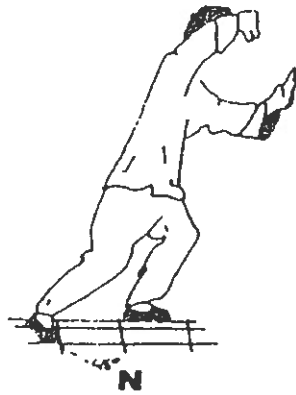


- pas en avant (ouest)

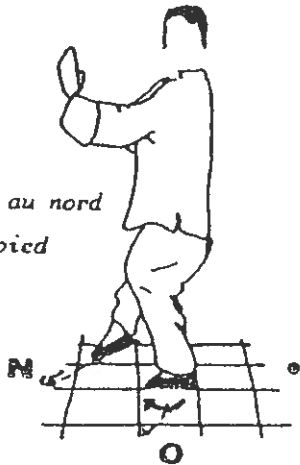




• pivot 90° pied gauche



• pivot face au nord
• poids sur pied gauche

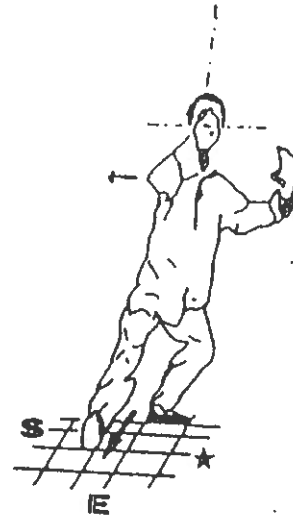


• pivot face est
• présenter le cuode dans l'axe.

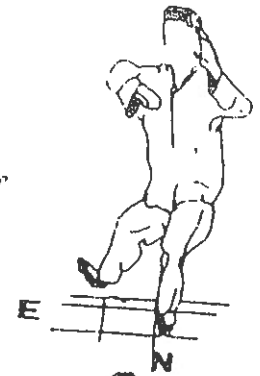


• pas en avant (est)

- la poing passe dans l'axe
- niveau front
- quand le talon gauche se pose
- pied droit face est

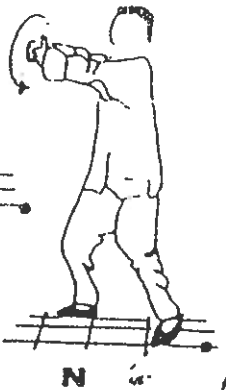


• ramener bassin, pied gauche, armer le poing
• pousser dans l'axe.



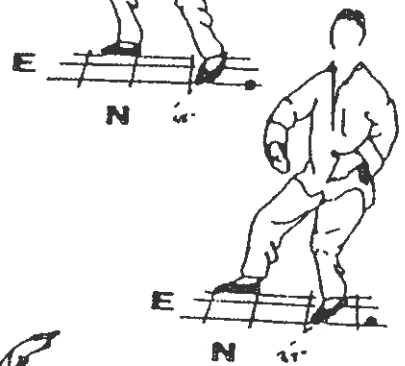


- mouler le poing

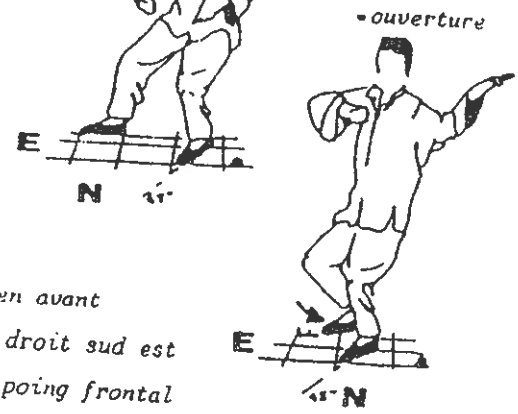


- inverser les mains

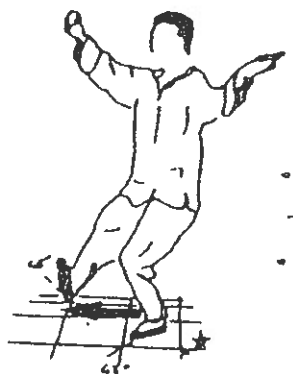
- pivot bassin 45°



- tirer sur le côté



- ouverture



- pas en avant
- pied droit sud est
- coup poing frontal

- armer le poing
- pousser de face



Attention à la première partie

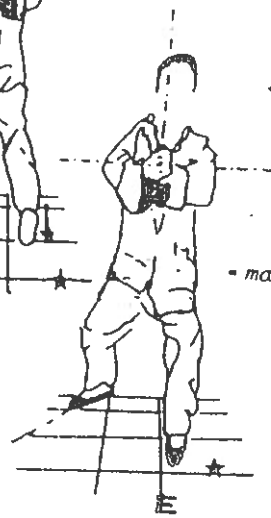
- demi pas parade horizontal
avec la main gauche.



- pas vers l'est



- coup de poing

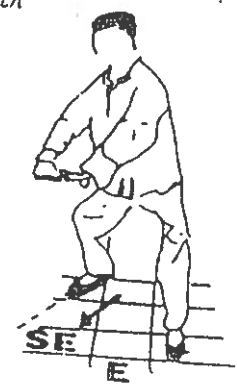


- main sous le coude



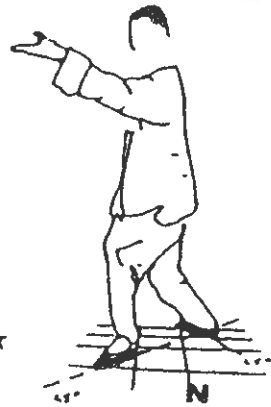
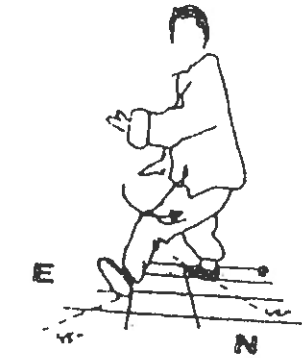
- pivot 45°
- allonger les doigts droits
- main droite yin

- appuyer vers le bas
- poids à droite.

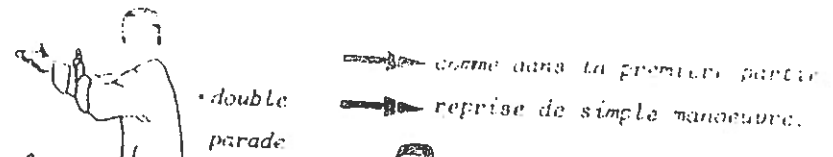


• inversion des mains
pivot nord est

* vol diagonal ,direction
nord est

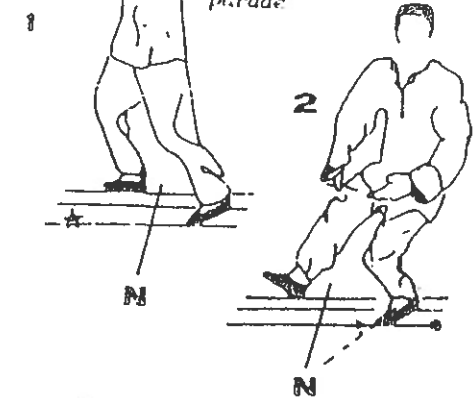


• amener la main droite, par
l'extérieur, le pied droit ,pivot
et bassin face à l'ouest.

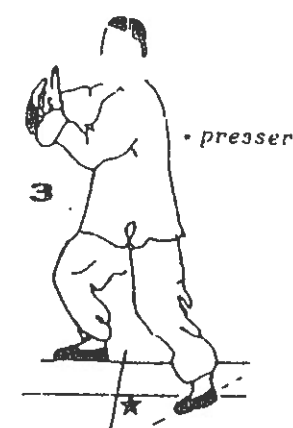


• double
parade

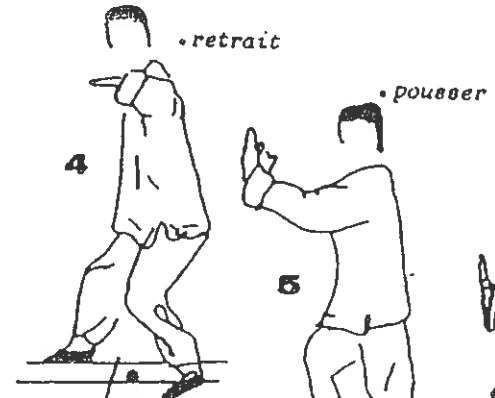
→ comme dans la première partie
→ reprise de simple manoeuvre.



• tirer sur le côté

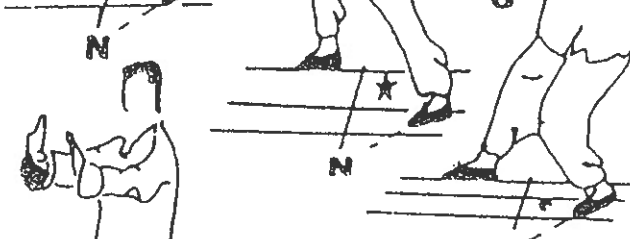


• presser

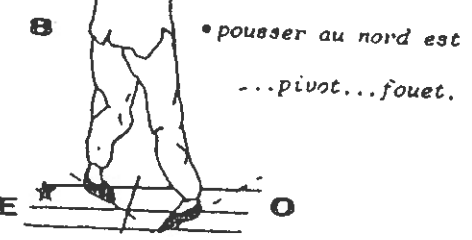


• retrait

• pousser

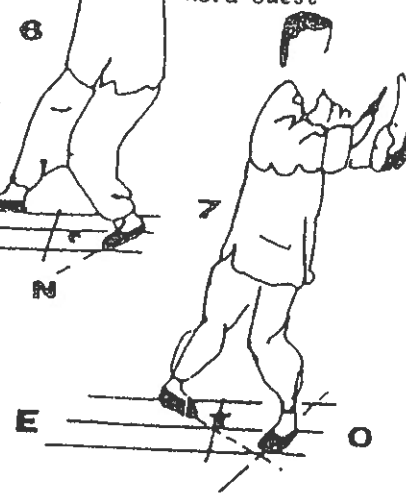


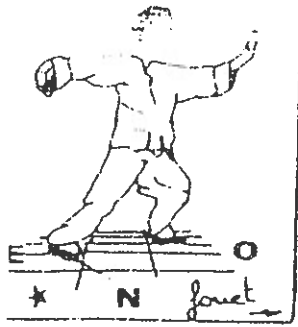
• pousser au
nord ouest



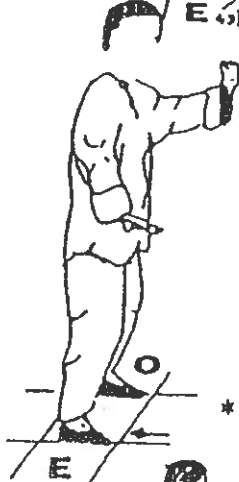
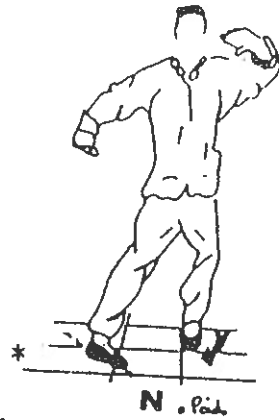
• pousser au nord est

...pivot... fouet.



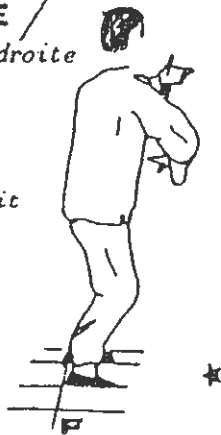


- pivot sur la droite
- poids à gauche
- pied gauche 90°



- ramener la jambe droite
- pieds parallèles

- bassin à 45°
- amener le bras droit
- face à l'axe.



53

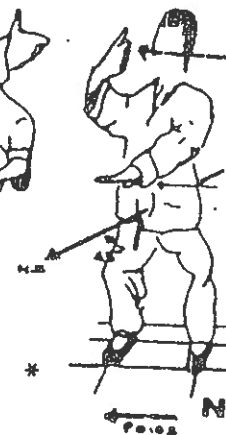
- inverser la main droite



- la main gauche descend
- la main droite monte à l'intérieur
- face à l'angle

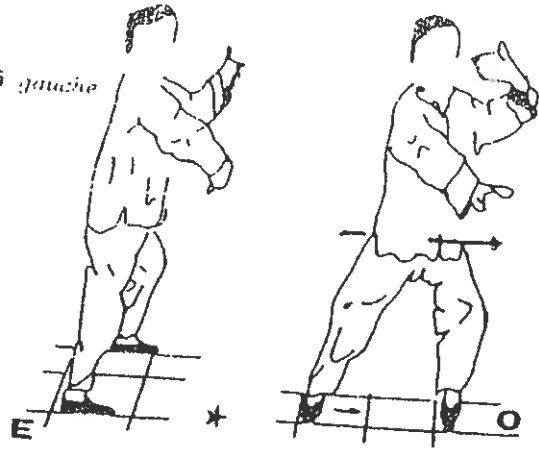


- transférer le poids
- le bassin fait face au nord est
- main dans l'axe.

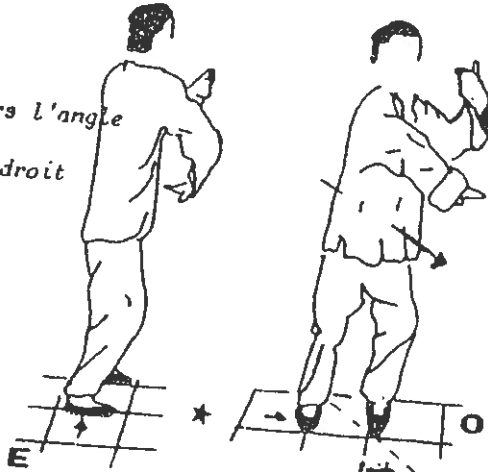


55

• passer le poids à gauche
main dans l'axe



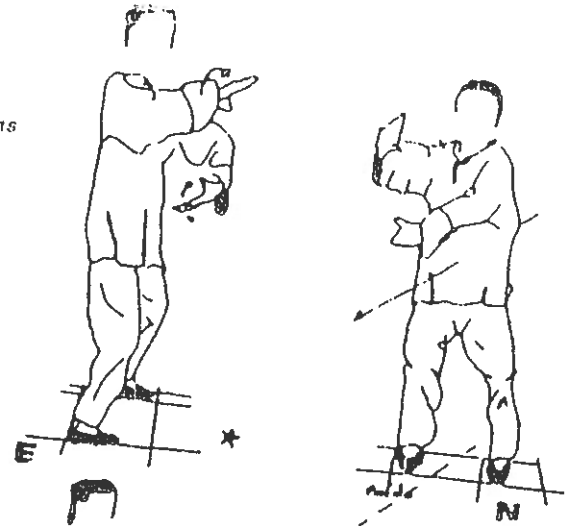
• pivot bassin vers l'angle
• ramener le pied droit
pieds parallèles



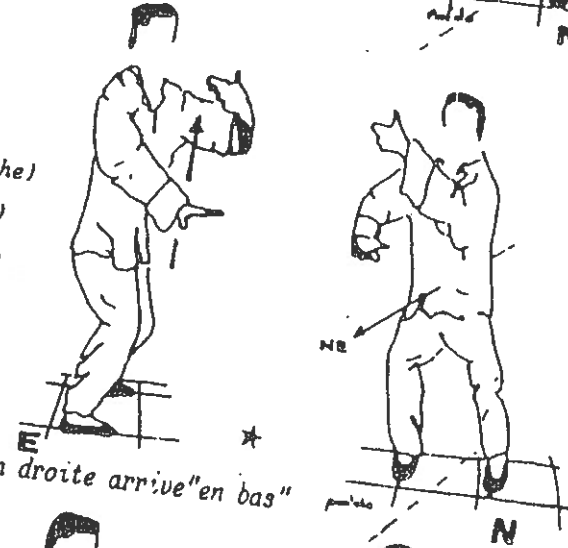
• inverser les mains



• inversion des mains
face à l'angle



• appuyer (main gauche)
• lever (main droite)
intérieure
dans l'axe

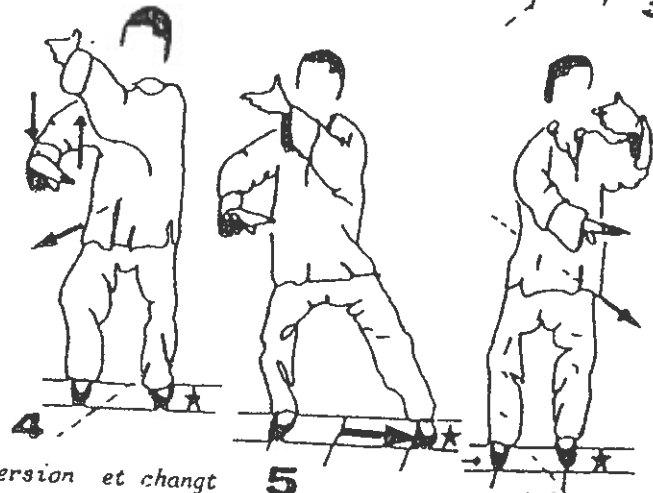
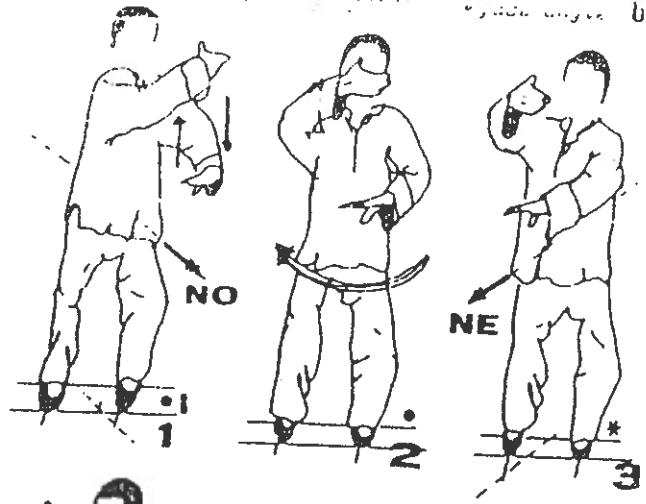


au moment où la main droite arrive "en bas"

• ouvrir la jambe (G)
pieds parallèles

1° PAS LATERAL





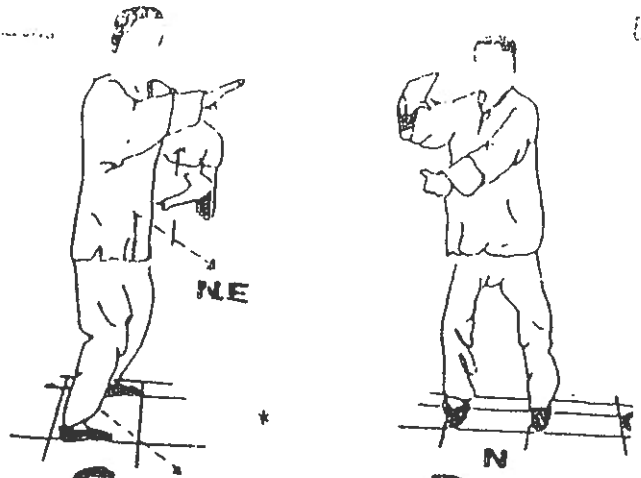
• inversion et changt
niveau des mains

- 2° PAS
- 3° PAS
- 4° PAS

• Ramener le
pied droit N.O.

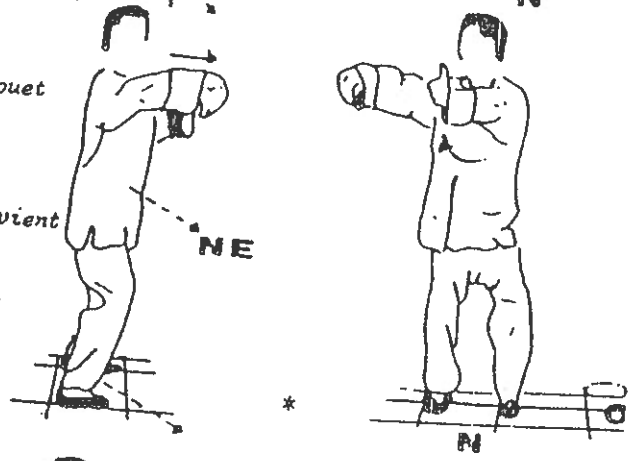
Après le quatrième pas ,refaire le temps Yin (1.2.3)
avant de "finir" la marche latérale, poids à droite
bassin nord-est

• face à l'angle
• poids à droite



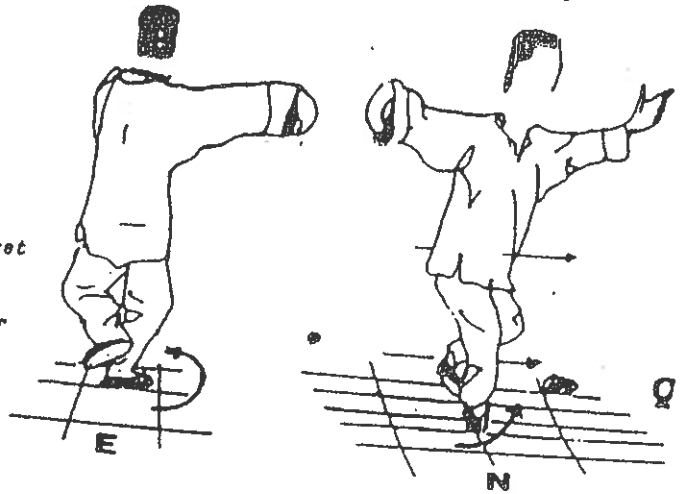
• formation du fouet

• la main gauche vient
- en parade
- à l'aisselle

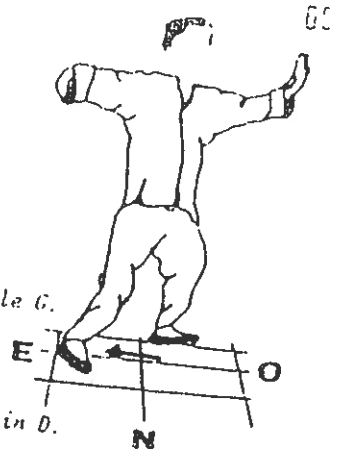
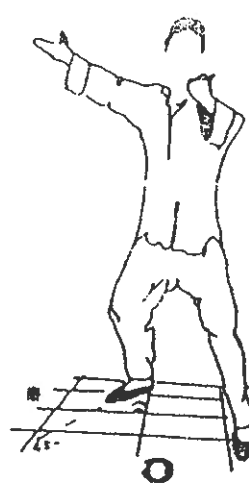


• pivot ouest

• puis FOUET

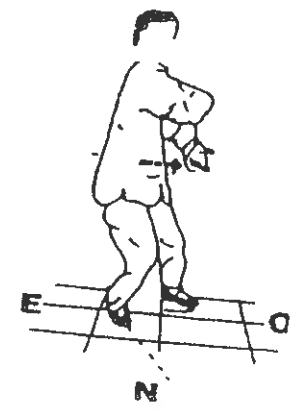
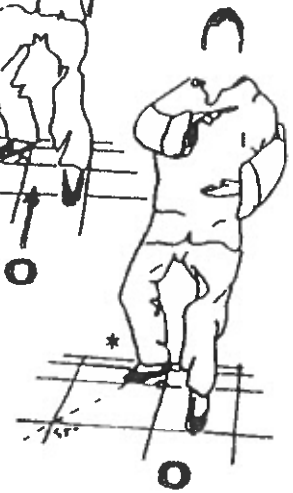


- ouverture des mains
- ouverture
- retrait sur jambe droite



• parade horizontale G.

• avancer la main D.
• retrait +



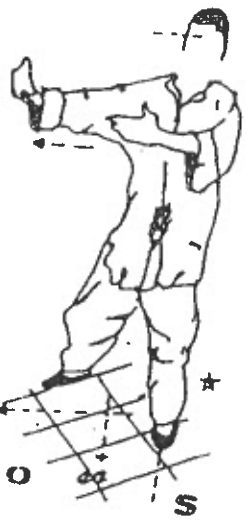
• pas vers le sud ouest, bassin aligné



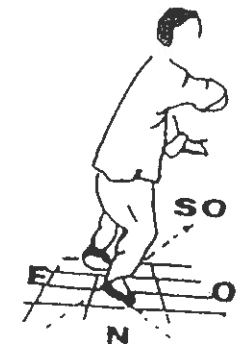
- passer 70% poids jambe gauche
- pousser avec la main droite en passant sur l'avant bras



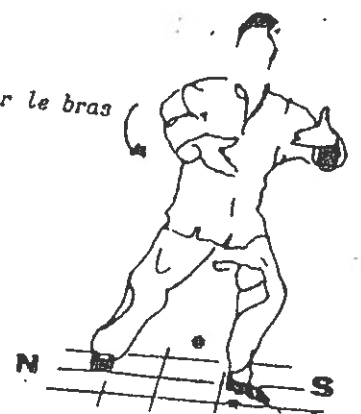
- écarter, regarder vers le nord ouest
- bassin sud ouest



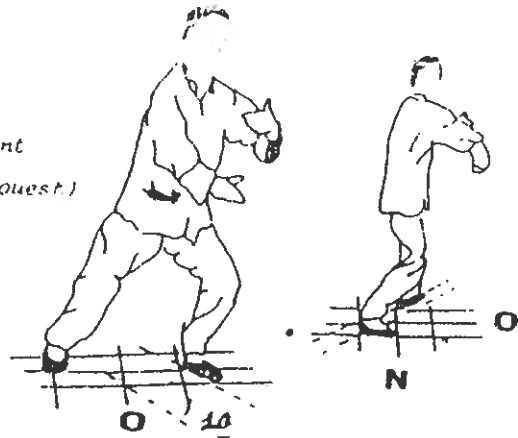
• grand pivot vers le sud ouest



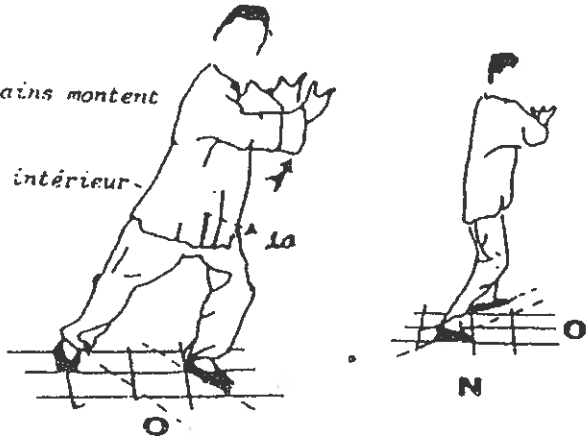
• enrouler le bras



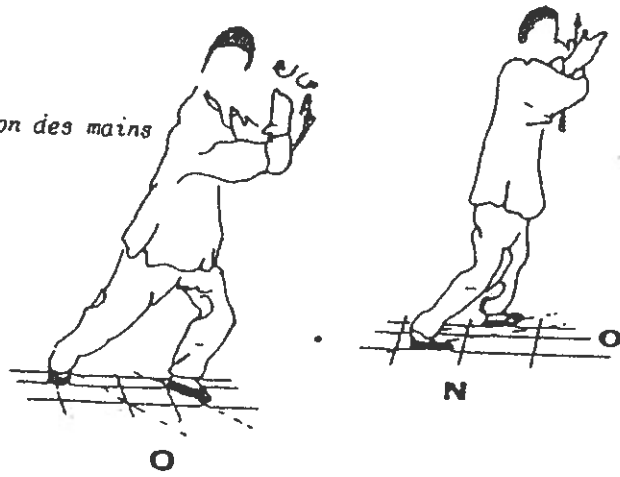
• la main droite vient devant l'axe (sud ouest)



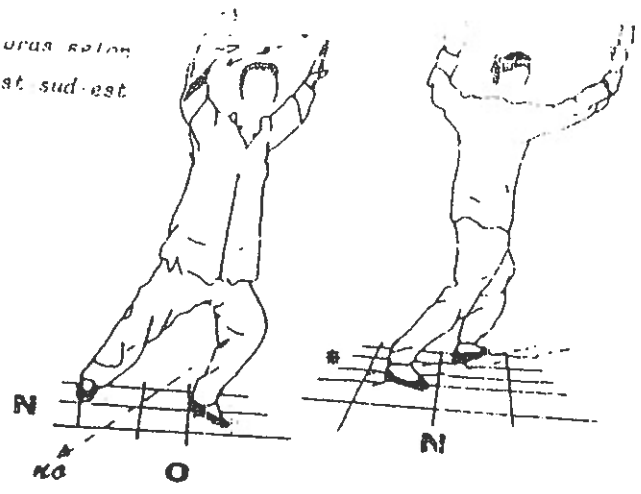
• les deux mains montent
◦ croisées
◦ paume vers intérieur



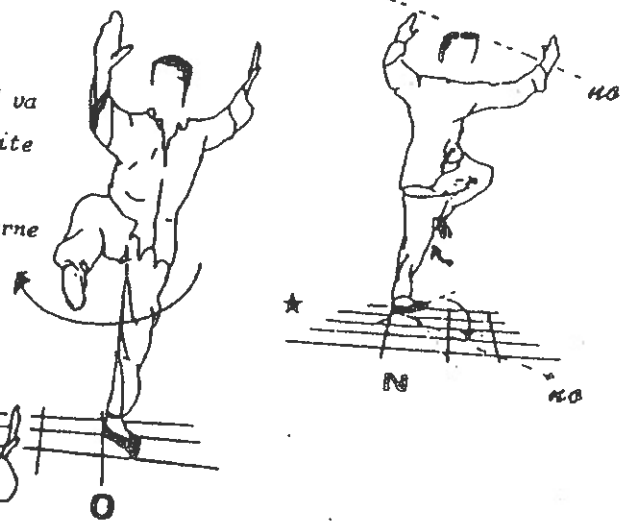
• inversion des mains



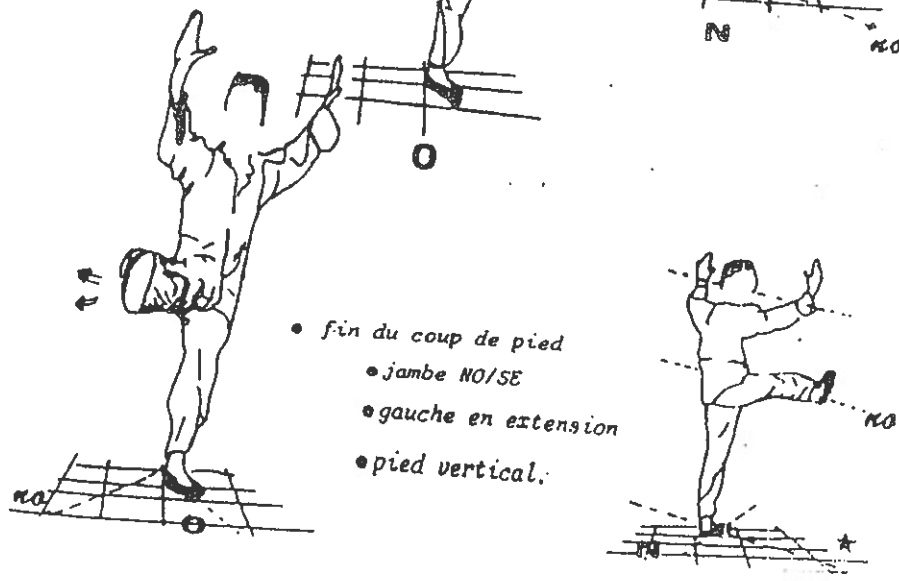
• les bras selon l'axe nord ouest sud-est



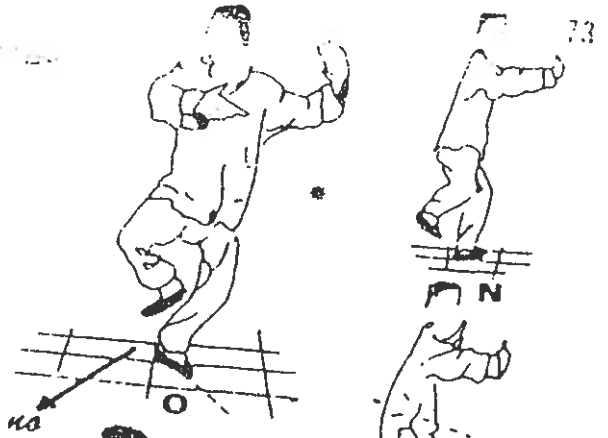
• le coup de pied va
◦ de gauche à droite
◦ horizontal
◦ par le bord externe



• fin du coup de pied
◦ jambe NO/SE
◦ gauche en extension
◦ pied vertical.

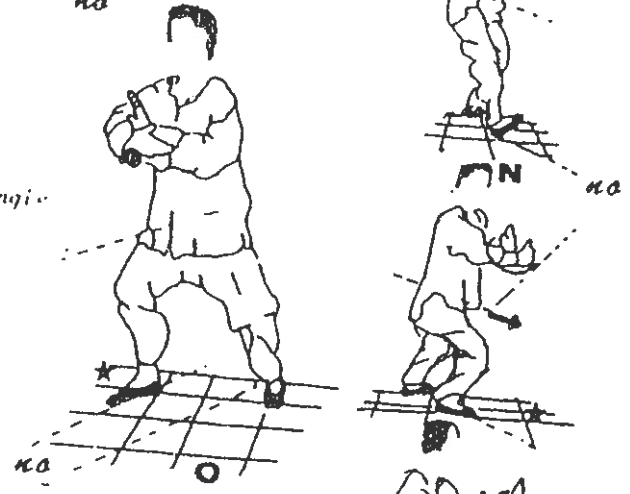


- ...
- ...

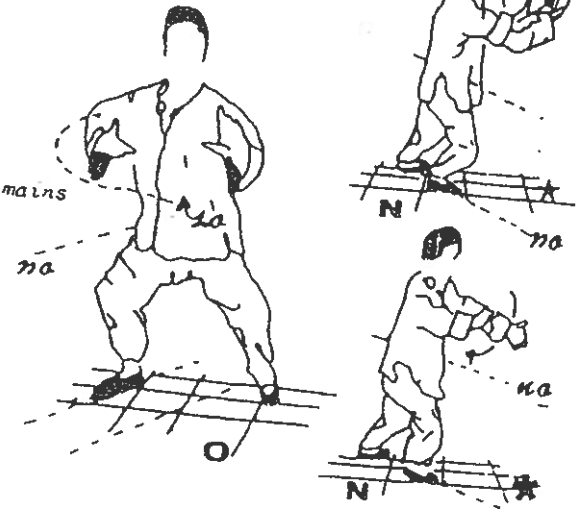


73

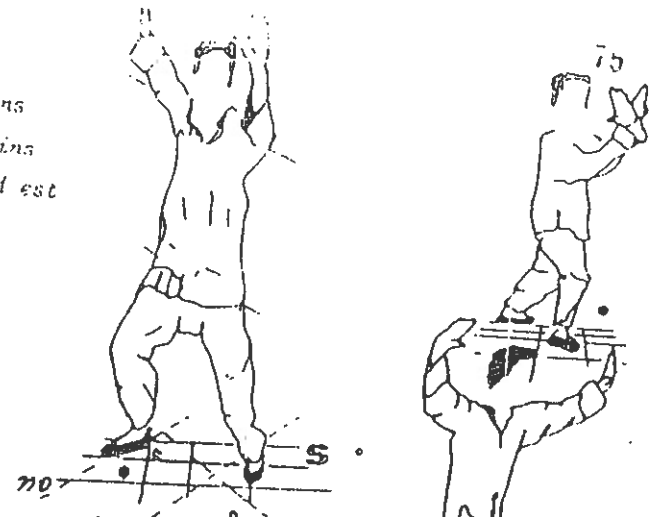
- pas vers l'angle



- séparer les mains

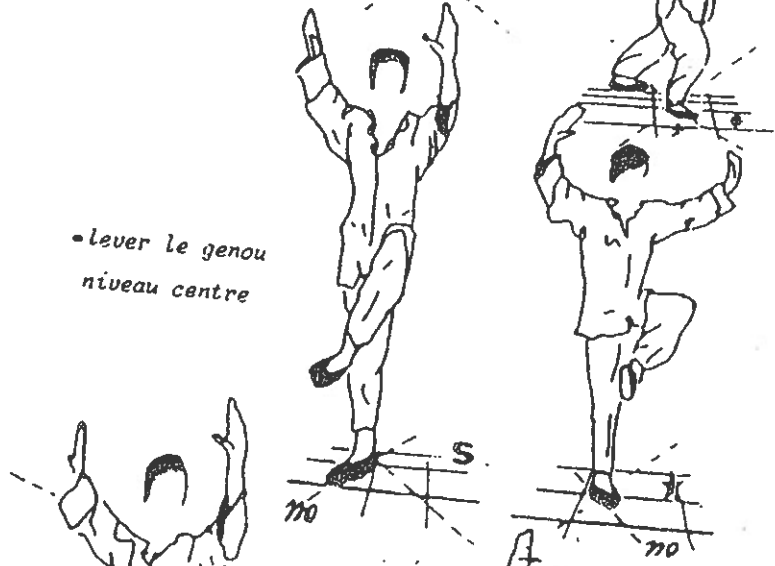


- ... les mains
- ... les mains
- ouverture au sud est

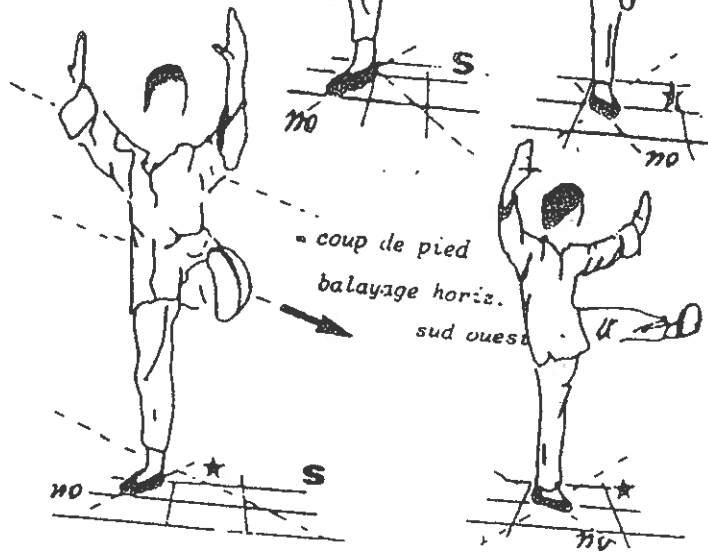


76

- lever le genou
niveau centre



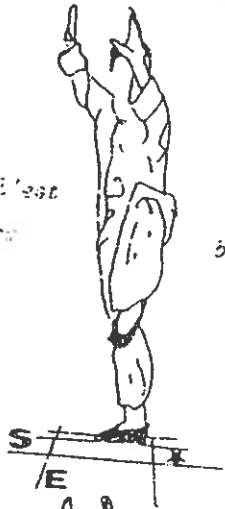
- coup de pied
balayage horiz.
sud ouest



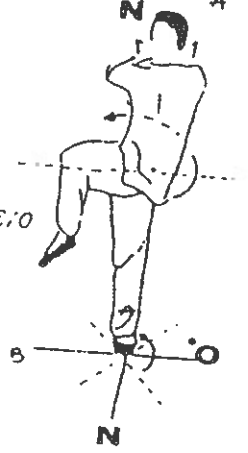
- position horizontale de l'axe
- la main droite horizontale
- position de main
- place de 135° avec le pied droit la main droite reste tendue



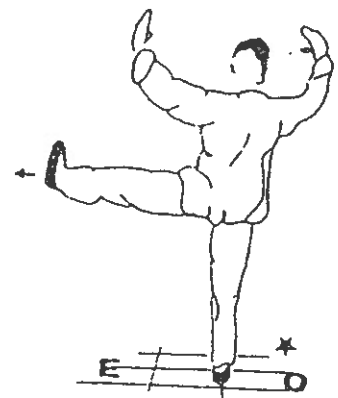
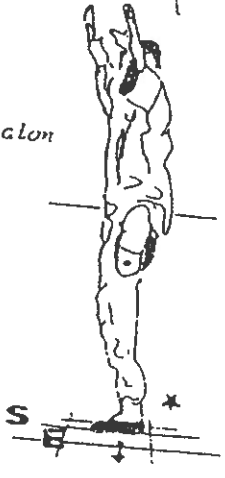
- face à l'est
- structure



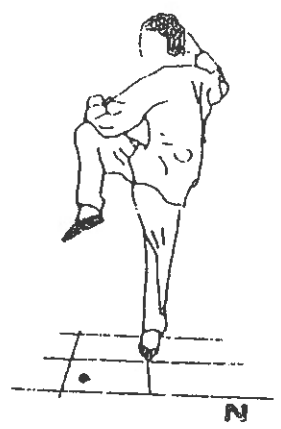
bras axe 5/0



- coup de talon
- à l'est



• coude au genou

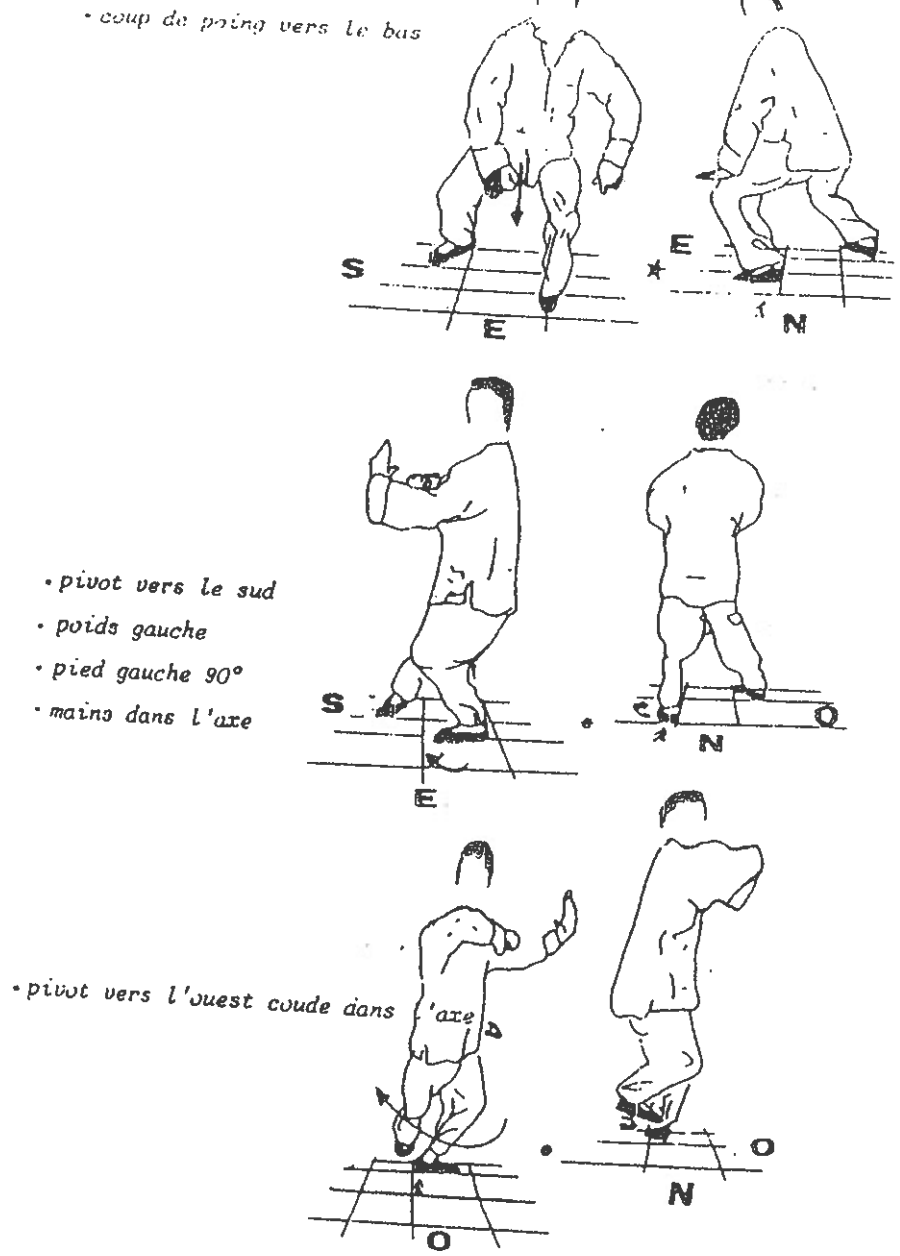
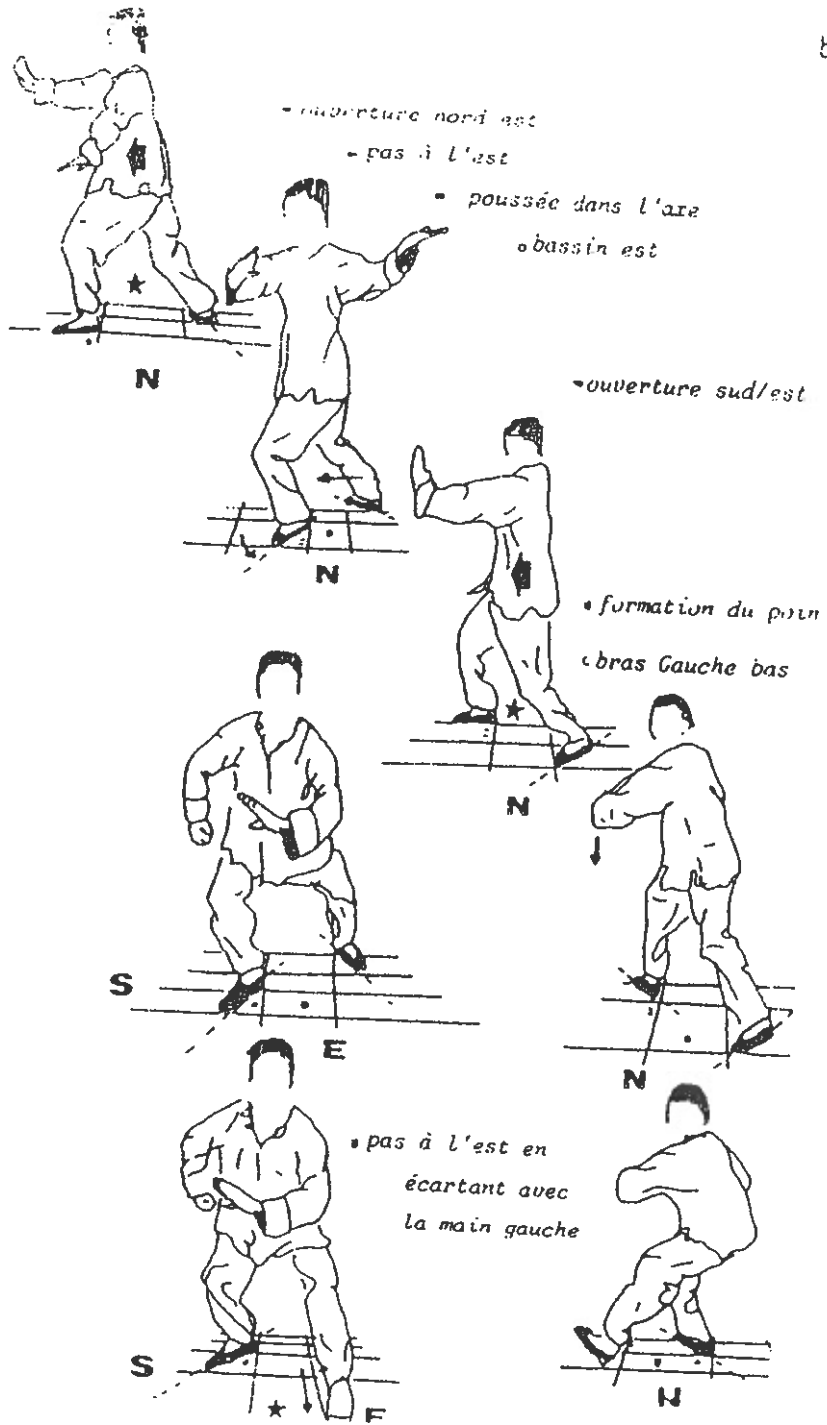


• descente dans l'axe



• pas à l'est

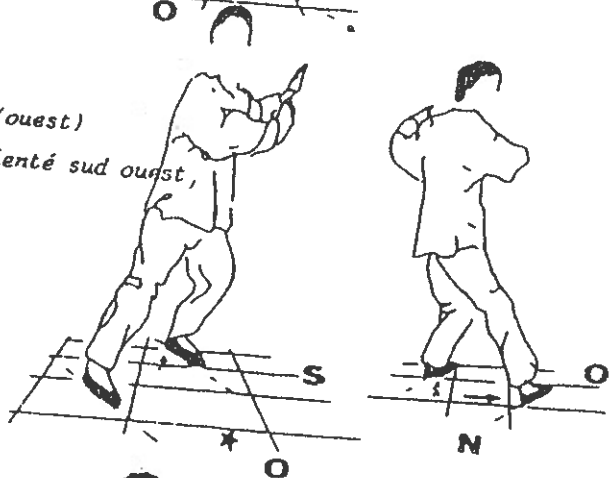




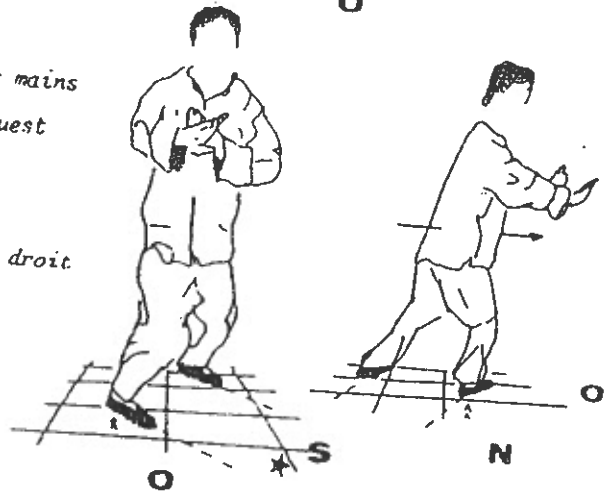
- descente dans l'axe
- pivot de la jambe droite



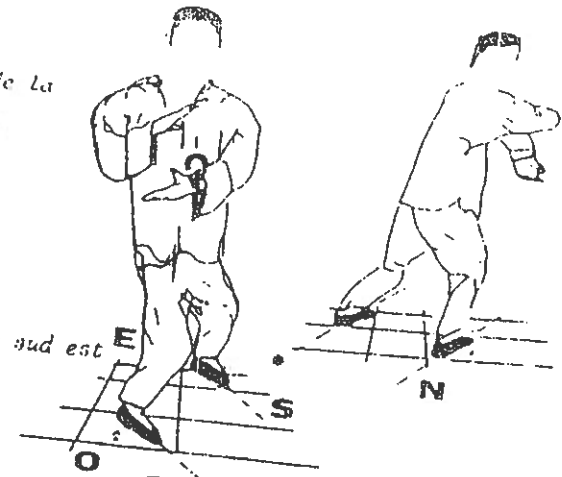
- pas en avant (ouest)
- pied droit orienté sud ouest



- séparer les mains direction ouest
- o axe
- o bassin
- o tranchant droit

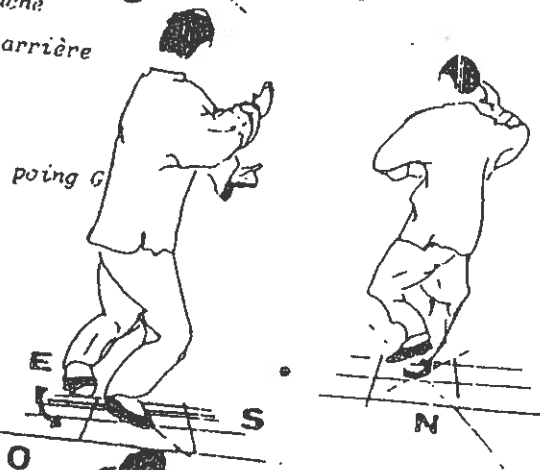


- inversion de la main gauche

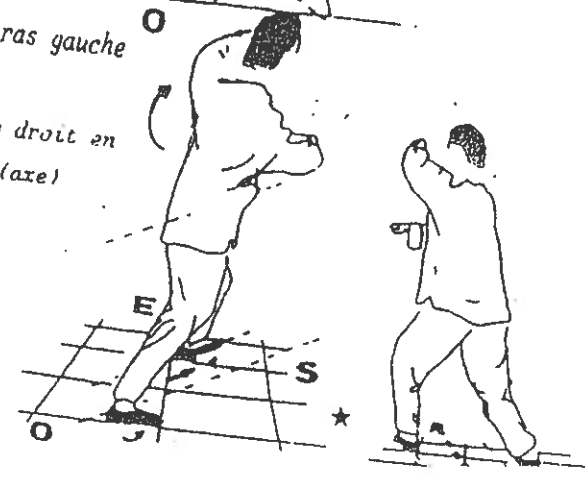


- pivot vers le sud est
- le pied gauche revient en arrière

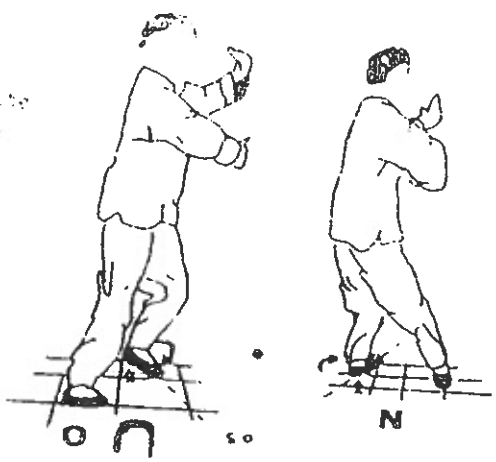
- formation du poing G



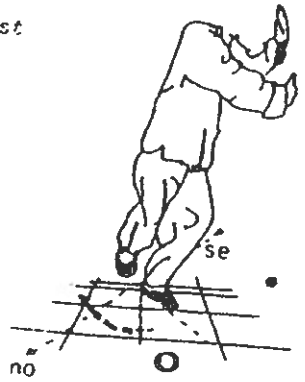
- enroulement du bras gauche
- poing droit en avant (axe)



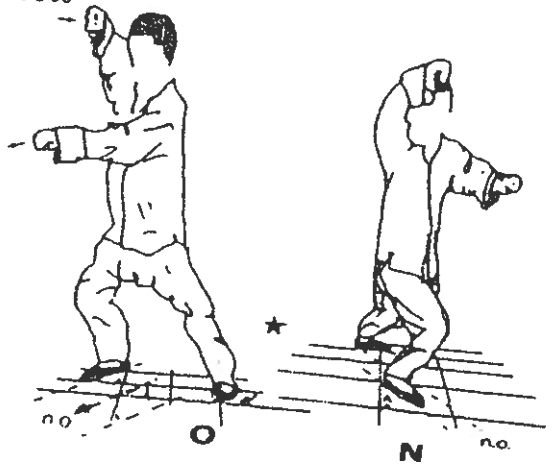
• lever le poing
 • tourner la main gauche
 • lever pied gauche



• grand pied bassin
 vers le nord ouest

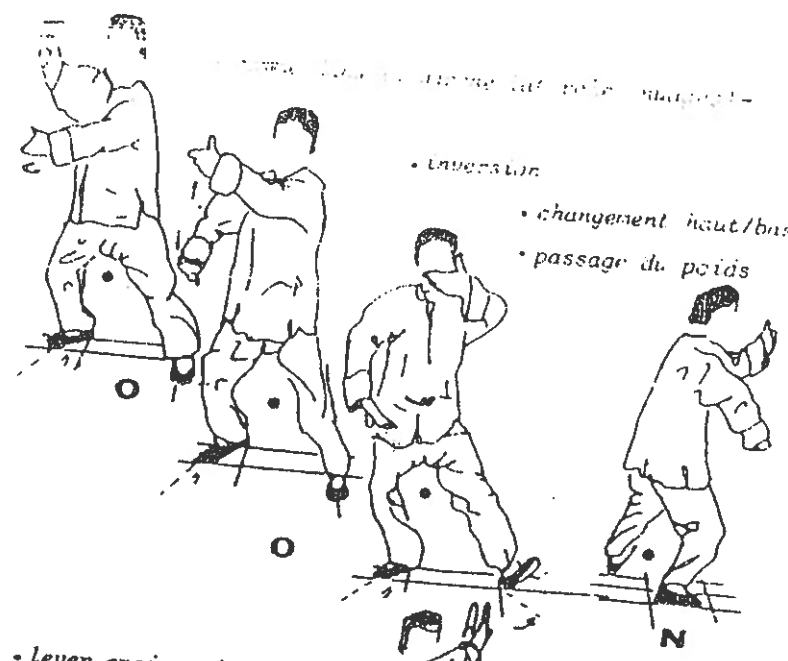


• enrouler le poing gauche
 • frapper avec le droit
 dans l'axe



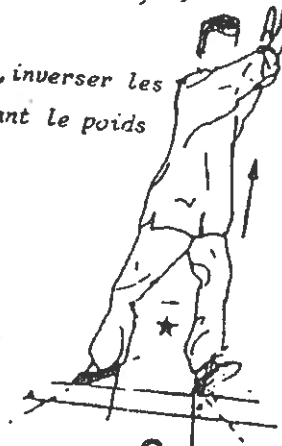
- bassin nord ouest

• lever pied gauche
 • tourner la main gauche



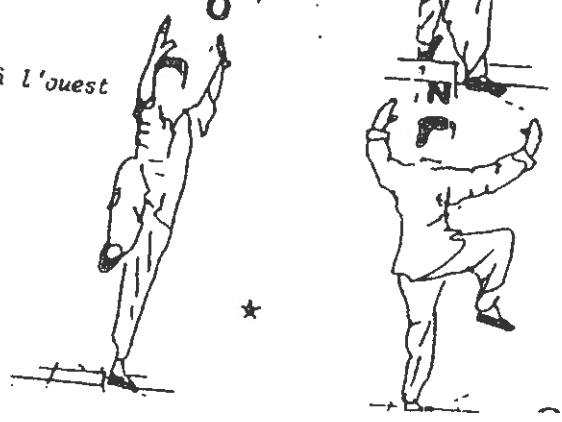
• Inversion
 • changement haut/bas
 • passage du poids

• lever, croiser, inverser les
 mains, en passant le poids



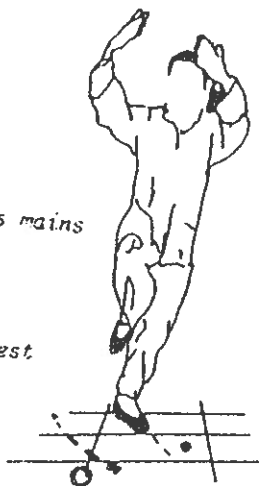
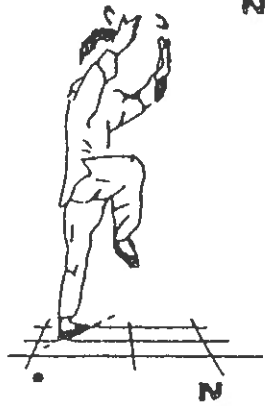
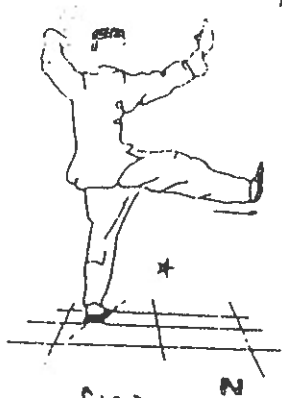
• lever le genou

• s'orienter à l'ouest



101

- avant
- talon
- ouest

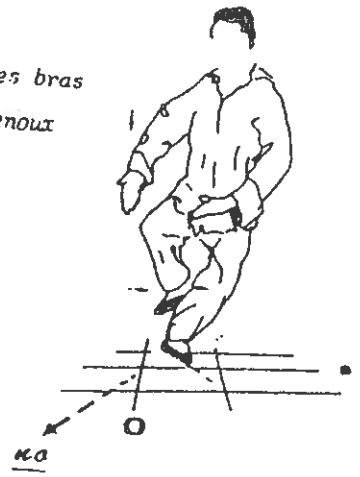


• inversion des mains

• pivot nord ouest

• descente

• cercle des bras
niveau genoux



- inversion des mains
- formation des poings

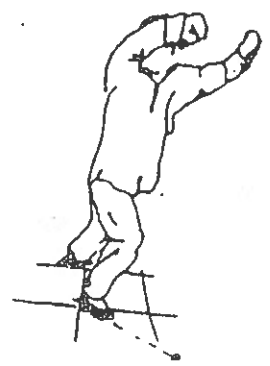
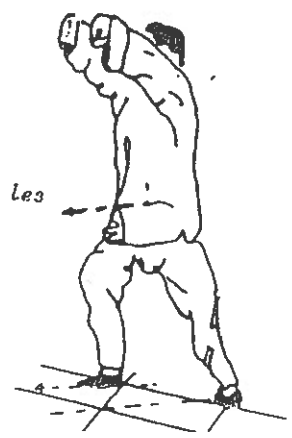


• pas vers le nord ouest

• montée des poings en
en cercle

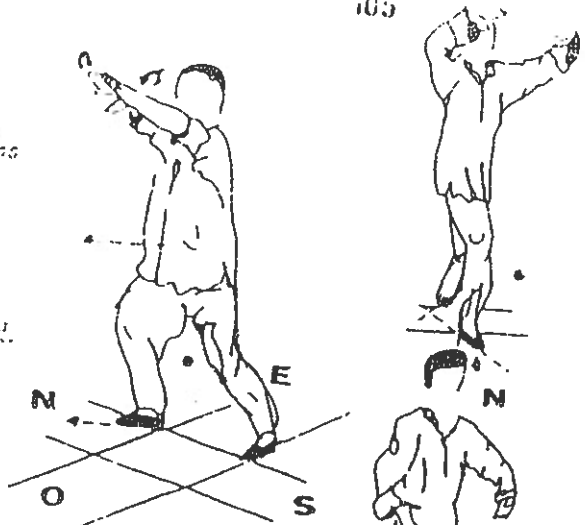


* "frapper entre les
deux oreilles"

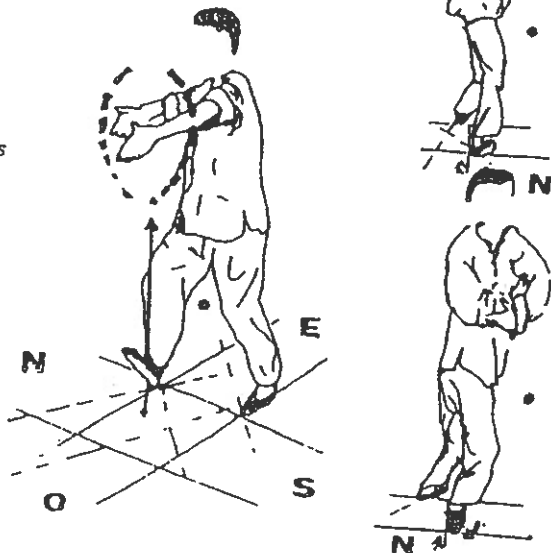


• inversion des mains

• lever retrait c.a.d.
verticalisation de
la jambe



• descente des bras
en cercle

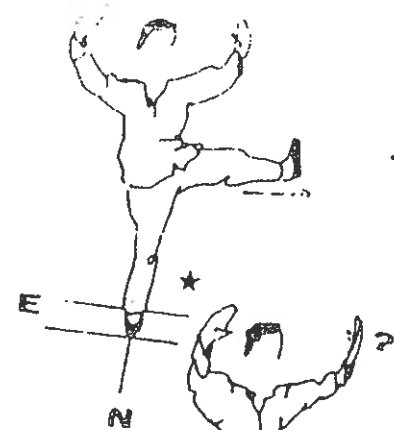


• croiser les bras au milieu
★ lever les mains
★ inverser



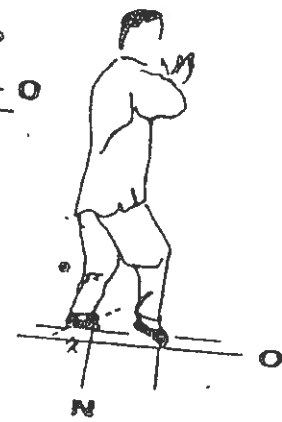
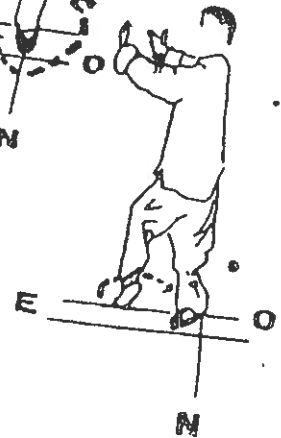
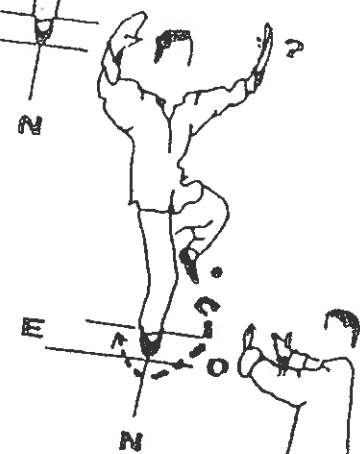
- ouverture
- coup de pied

• gauche
• talon
• ouest



• inverser la main
• relacher le pied

• grand pivot (360°)



- coup de pied
• droit
• talon

