

Forme mains nues (103 séquences)

1ère partie : la terre

1. - Préparation
2. - Commencement
3. - Saisir la queue de l'oiseau
4. - Simple fouet
5. - Mains levées
6. - La grue blanche déploie ses ailes
7. - Brosse le genou
8. - Jouer du Pipa
- 9-11 - Brosse le genou (gauche-droite-gauche)
12. - Jouer du Pipa
13. - Brosse le genou
14. - Avancer, déplacer, parer et coup de poing
15. - Fermeture apparente
16. - Croiser les mains

2ème partie : l'homme

17. - Emporter le tigre dans la montagne
18. - Poing sous le coude
19. - Repousser le singe (côté droit)
20. - Repousser le singe (côté gauche)
21. - Repousser le singe (côté droit)
22. - Vol en diagonale
23. - Mains levées
24. - La grue blanche déploie ses ailes
25. - Avancer et brosse genou (côté gauche)
26. - Aiguille au fond de la mer
27. - Comme un éventail
28. - Tourner corps et coup de poing fouetté
29. - Avancer, déplacer, parer et coup de poing
30. - Avancer et saisir la queue de l'oiseau
31. - Simple fouet
32. - Mouvoir les mains comme les nuages
33. - Mouvoir les mains comme les nuages
34. - Mouvoir les mains comme les nuages
35. - Simple fouet

36. - Caresser l'encolure du cheval
37. - Séparer les pieds à droite
38. - Séparer les pieds à gauche
39. - Se retourner et coup de talon
40. - Avancer et brosse le genou à gauche
41. - Brosse le genou à droite
42. - Avancer et coup de poing vers le bas
43. - Tourner et coup de poing fouetté
44. - Avancer, déplacer, parer et coup de poing
45. - Coup de talon droit
46. - Frapper le tigre à gauche
47. - Frapper le tigre à droite
48. - Se tourner et coup de talon droit
49. - Frapper aux tempes
50. - Coup de talon gauche
51. - Tourner le corps et coup de talon droit
52. - Avancer, déplacer, parer et coup de poing
53. - Fermeture apparente
54. - Croiser les mains

3ème partie : le ciel

55. - Emporter le tigre dans la montagne
56. - Simple fouet en diagonale
57. - Séparer la crinière de cheval (3 fois)
58. - Saisir la queue de l'oiseau
59. - Simple fouet
60. - La fille de jade lance sa navette (1 fois)
61. - La fille de jade lance sa navette (2 fois)
62. - La fille de jade lance sa navette (3 fois)
63. - La fille de jade lance sa navette (4 fois)
64. - Parer à gauche
65. - Saisir la queue de l'oiseau
66. - Simple fouet
67. - Mouvoir les mains comme les nuages
68. - Mouvoir les mains comme les nuages
69. - Mouvoir les mains comme les nuages

70. - Simple fouet
71. - Serpent qui rampe
72. - Faisan doré sur une patte (gauche, droite)
73. - Reculer en repoussant le singe à droite
74. - Reculer en repoussant le singe à gauche
75. - Reculer en repoussant le singe à droite
76. - Vol en diagonale
77. - Mains levées
78. - La grue blanche déploie ses ailes
79. - Avancer, brosse le genou à gauche
80. - Aiguille au fond de la mer
81. - Comme un éventail
82. - Se retourner et le serpent blanc darde sa langue
83. - Avancer, déplacer, parer et coup de poing
84. - Avancer et saisir la queue de l'oiseau
85. - Simple fouet
86. - Mouvoir les mains comme des nuages
87. - Mouvoir les mains comme des nuages
88. - Mouvoir les mains comme des nuages
89. - Simple fouet
90. - Caresser l'encolure du cheval et la main qui transperce
91. - Se retourner et coup de talon
92. - Avancer et coup de poing au bas ventre
93. - Avancer et saisir la queue de l'oiseau
94. - Simple fouet
95. - Serpent qui rampe
96. - Aller vers les sept étoiles
97. - Reculer et chevaucher le tigre
98. - Tourner le corps et balayer le lotus
99. - Tendre l'arc et tirer sur le tigre
100. - Avancer et coup de poing
101. - Fermeture apparente
102. - Mains croisées
103. - Fin de mouvement et retour à la normale

110, quai Pierre Scize 69005 Lyon...site: www.okinawa-shaolin.com...e-mail : okinawashaolin@yahoo.fr

