

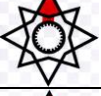

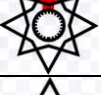



















	Phase préparatoire
	Hei à droite
	Hei à gauche
	Brosser le genou gauche
	Inverser les mains à droite
	Coup à la gorge avec la main gauche
	Frapper sous la main
	Saisir la queue de l'oiseau à droite (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
	Zhei à droite
	Les deux poissons
	Simple fouet à droite
	Zhei à droite
	Coup de coude et d'épaule à droite
	Zhei à gauche
	Coup de coude et d'épaule à gauche
	La cigogne blanche déploie ses ailes (aller et retour)

	Brosser le genou gauche
	Jouer de la guitare à gauche
	Zhei à droite
	Brosser le genou droit
	Jouer de la guitare à droite
	Zhei à gauche
	Brosser le genou gauche
	Jouer de la guitare à gauche
	Zhei à droite
	Inverser les mains à gauche (Shiva)
	Vol en diagonale à droite
	Coup de poing horizontal à gauche
	Na à droite
	Zhei à gauche
	Inverser les mains à droite (Shiva)
	Vol en diagonale à gauche
	Coup de poing horizontal à droite
	Na à gauche

	<b>Fermeture apparente :</b>
	<b>Croiser les mains paumes opposées</b>
	<b>Pas latéral à droite, mains verticales</b>
	<b>Emporter le tigre dans la montagne : ouvrir, descendre et croiser les mains</b>
	<b>Remonter et décroiser les bras (posture d'attente)</b>
	<b>Fin de la première section</b>

Février 2022

Association Art du Vivant

[artduvivant@live.fr](mailto:artduvivant@live.fr)

[www.artduvivant.org](http://www.artduvivant.org)