

TAIKYOKU KEN SHODAN (1ER CHUAN)

FORME 10 MIRROR 1 STEP

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

DEBUT DE LA FORME :

(de face)

1) **REPOUSSER LE SINGE**

à gauche et à droite 2) **BROSSER GENOU**

à gauche et à droite 3) **SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL**

à gauche et à droite 4) **BASCULER ET SAISIR
LE SIMPLE FOUET**

à gauche et à droite 5) **BASCULER ET REPOUSSER
LE SERPENT QUI RAMPE**

CHANGEMENT DE SENS

à droite et à gauche 6) **CROISER ET SEPARER LES MAINS**

à droite et à gauche 7) **TIRER ET PRESSER LES MAINS**
(en oblique)

à droite et à gauche 8) **LE SERPENT BLANC TIRE LA LANGUE**

à droite et à gauche 9) **LA FILLE DE JADE LANCE LA NAVETTE**
(en oblique)

FIN DE LA FORME :

à droite et à gauche 10) **STOPPER LE TIGRE
ET REPOUSSER LE TIGRE**

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI