

# TAIKYOKU KEN SANDAN (3EME CHUAN)

## FORME 12 CHAINED HANDS

C'est une Forme 24 Short 3 steps

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

### BOUCLE 1

jonction 1

jonction 2

### PARTIE I : LES FORMES DE DÉFENSE

- 1) **SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL (1X)**
- 2) **LA GRUE BLANCHE**
- 3) **BROSSER GENOU (1X)**
- 4) **ET JOUER DU LUTH**
- 5) **RECULER ET REPOUSSER SINGE (2X)**
- 6) **SAISIR QUEUE DE L'OISEAU ( GA & DR )**

### BOUCLE 2

### PARTIE II : LES FORMES DE MAINS

- 7) **BASCULER ET SAISIR**  
**LE SIMPLE FOUET (GA)**
- 8) **LES MAINS DANS LES NUAGES (3X)**  
retour 3X à droite pour répéter la boucle 2.

### BOUCLE 3

jonction 4

### PARTIE III : FIN DE LA FORME

- 9) **LANCER LA NAVETTE (DR & GA)**  
**AUX EXTREMITES DE L'HORIZON**
- 10) **ET AIGUILLE AU FOND DE LA MER (GA)**
- 11) **L'EVENTAIL S'OUVRE (GA)**
- DEMI-TOUR
- 12) ENCHAINEMENT: **DEVIER, BLOQUER**  
**AVANCER ET COUP DE POING DROIT**  
**ET REPOUSSER LE TIGRE A LA MONTAGNE**

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI