

TAIKYOKU KEN YODAN (4EME CHUAN)

FORME 24 COMPLÈTE VERSION AT HOME (3 STEPS) :

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

BOUCLE 1

jonction 1

jonction 2

PARTIE I : LES FORMES DE DÉFENSE

SEPARER LA CRINIÈRE (2X à GA + 1X à DR)

LA GRUE BLANCHE

BROSSER GENOU (1X à DR + 2X à GA)

ET JOUER DU LUTH (GA)

RECULER ET REPOUSSER SINGE (2X)

SAISIR QUEUE DE L'OISEAU (GA & DR)

BOUCLE 2

jonction 3

PARTIE II : LES FORMES DE MAINS

BASCULER EN SIMPLE FOUET (GA)

LES MAINS DANS LES NUAGES (2Aller & 2Ret.)

& RETOUR EN SIMPLE FOUET (GA)

ET CARESSER TÊTE DU CHEVAL (GA))

reculer la jambe gauche pour répéter la boucle 2.

BOUCLE 3

PIVOTER DE FACE

PIVOTER DE FACE

PARTIE II : LES FORMES FRAPPÉES

DEMI-TOUR

RECULER ET SEPARER LES MAINS (DR)

& COUP DE PIED DROIT

ET FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE

DEMI-TOUR

RECULER ET SEPARER LES MAINS (GA)

& COUP DE PIED GAUCHE

SERPENT QUI RAMPE (GA)

& COQ D'OR SUR 1 PATTE (GA)

SERPENT QUI RAMPE (DR)

& COQ D'OR SUR 1 PATTE (DR)

BOUCLE 4

jonction 4

PARTIE III : FIN DE LA FORME

LANCER LA NAVETTE (DR & GA)

AUX EXTREMITES DE L'HORIZON

ET AIGUILLE AU FOND DE LA MER (GA)

L'EVENTAIL S'OUVRE (GA)

DEMI-TOUR

ENCHAINEMENT: DEVIER, BLOQUER

AVANCER ET COUP DE POING DROIT

ET REPOUSSER LE TIGRE A LA MONTAGNE

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI