

TAIKYOKU KEN GODAN (5EME CHUAN)

FORME 14

C'est une Forme 48 Short 3 STEPS

OUVERTURE :

SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

ORIENTATION :

de face

1) **RECULER ET LA GRUE BLANCHE
SE RAFRAICHIT LES AILES**

de face

2) **BROSSER LE GENOU GAUCHE
ET REPOUSSER LE TIGRE**

à droite
demi-tour gauche

3) **LE SERPENT SE REDRESSE (A DROITE)
ET REVENIR EN SIMPLE FOUET (A GAUCHE)**

à gauche

4) **ET JOUER DU LUTH (A GAUCHE)**

demi-tour droite

5) **AVANCER ET PRESSER LES MAINS (3X)**

demi-tour gauche

6) **DEVIER ET BLOQUER (A GAUCHE)
& PIVOTER DE FACE**

de face

ET AVANCER & COUP DE POING GAUCHE

à gauche

7) **SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU (A GAUCHE)**

à droite

8) **COUP D'EPAULE EN DIAGONALE
DOUBLE BLOCAGE :
BLOCAGE HAUT A DROITE
BLOCAGE BAS DE FACE**

à gauche

9) **TOURNER ET POING SOUS LE COUDE**

reculer

10) **RECULER ET REPOUSSER LE SINGE (2X)**

oblique 4 directions

11) **TOURNER & POUSSER LES MAINS (4X)**

à droite

12) **RECULER ET JOUER DU LUTH (A DROITE)**

à droite

13) **DEVIER ET BLOQUER (A DROITE)
& PIVOTER DE FACE**

de face

ET AVANCER & COUP DE POING DROIT

à droite

14) **SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU (A DROITE)**

FERMETURE :

CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI